

Tag 3



Übung 1: Bankdrücken 10x



Übung 2: Butterfly liegend 10x



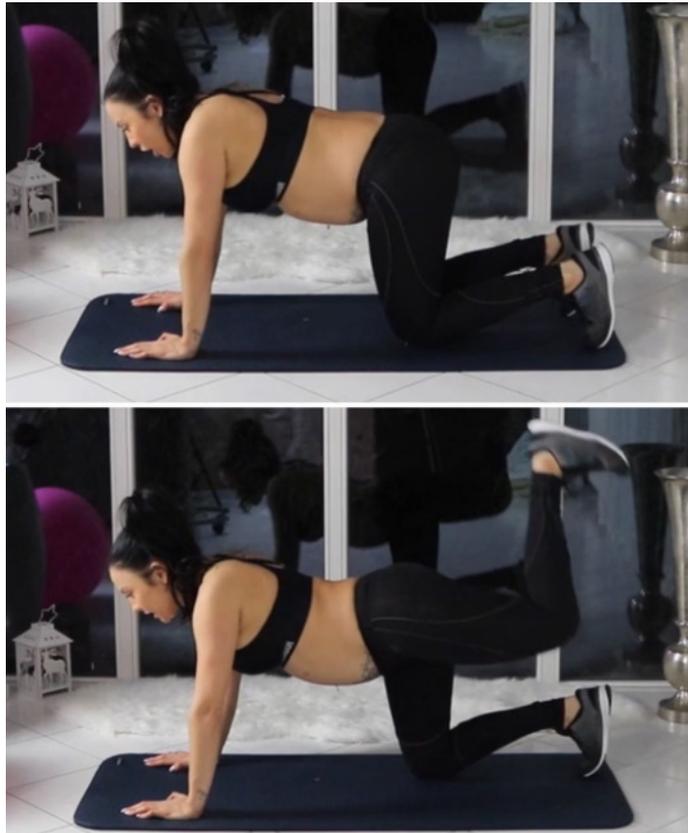
Übung 3: Trizeps Curls 10x



Übung 4: Hips Extensions 10x



Übung 5: Donkey Kicks 10x pro Bein



Übung 6: Sumo Squats 10x



Übung 7: Trizeps Extensions 8x pro Seite



Übung 8: Side Leg Kicks 10x pro Bein



Übung 9: Side Bends 10x pro Seite

