

Übung 1: Schnecke



Übung 2: Armzugkniebeuge



Übung 3: Wandrolling



Übung 8: Crunch - vereinfacht



Circuit Therapezzi

Belastungskennziffern

- Übungsanzahl:
- Übungszeit:
- Pausenzeit:
- Durchgänge:

Übung 4: Beinabduktion



Übung 7: Trapezius



Übung 6: Schattenboxen



Übung 5: Maikäfer

