

Schlingentrainer Übungen für den ganzen Körper



FITZUHAUSE

Übung	Sätze	Wdh
Kniebeuge (ohne Gewicht, evtl Springen)	2	20 - 25
Liegestütze	2	10
Rudern (breit oder eng)	2	15
Ausfallschritte	2	10
Überzüge	2	10
Plank	1	max