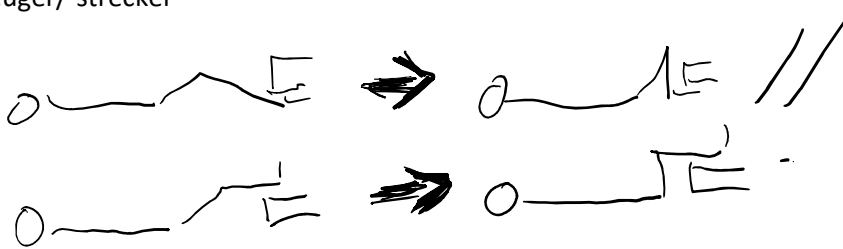


Kraftprogramm

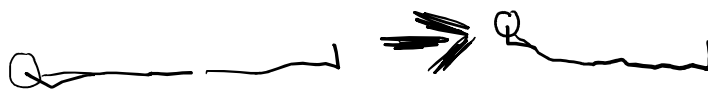
Fußheber



Kniebeuger/-strecker



Bauch



Rücken



Schultergürtel



Durchführung:

3x / Woche

20-30 Wdh

3-5 Serien

< 2min Pause zwischen den Serien