SLINGFITNESS

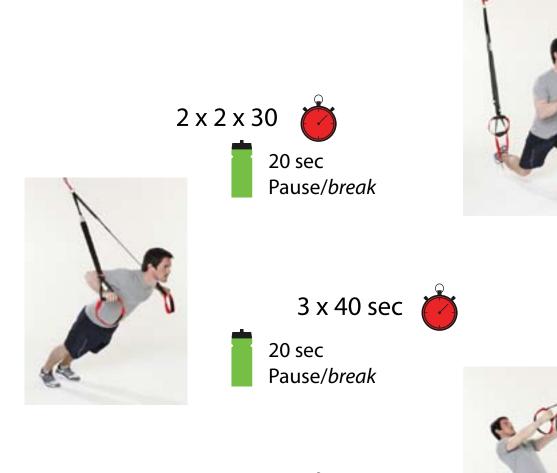
Weihnachtsfitness

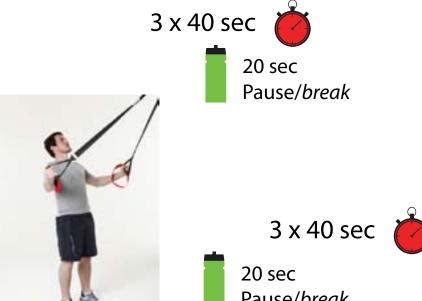
Zweite Adventswoche

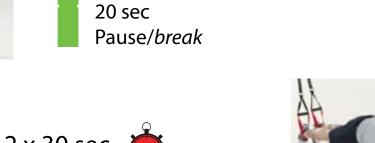
Aufwärmen:

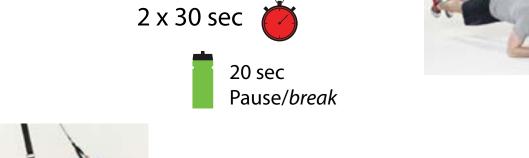
1min Kniehebelauf mit Ausfallschritten 1min Kniebeugen mit Ruderzug am Sling-Trainer 40sec Anfersen

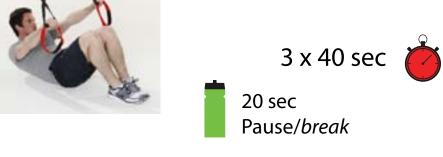
Direkt weiter mit den folgenden Übunen:

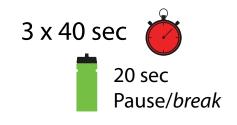












powered by







Für die Übungsbeschreibungen auf die Übungstitel klicken.
Click on the title of the exercise to get the exercise description.