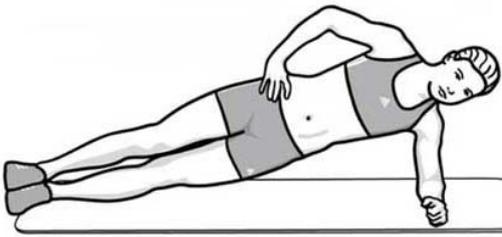
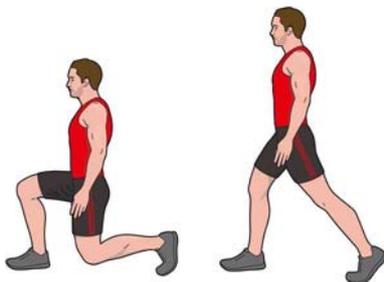


Kniebeuge 3x 10



Seitliche Unterarmstütz 3x 15



Ausfallschritte 3x 10



Trizeps drücken 3x 15

Das Ganze kann solange wiederholt werden bis keine Kraft mehr da ist

Für Anfänger: 3x ganzer Plan

Fortgeschrittene: 6x ganzen Plan