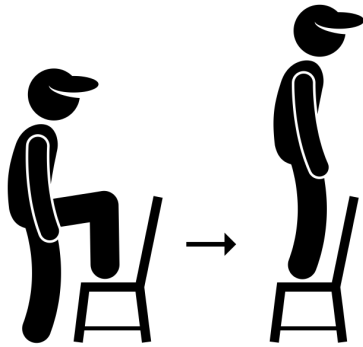
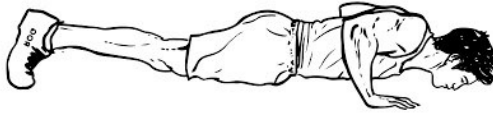


Liegestütz 3x 5

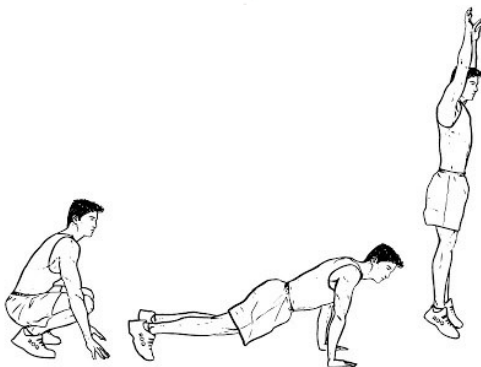


Step-up on Chair 3x 5

Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Liegestütz mit Drehung



Burpees 3x 5

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

Für Anfänger: 3x ganzer Plan

Fortgeschrittene: 6x ganzen Plan