



Küpfer's Gym


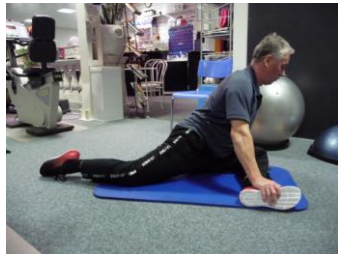


Kreuzlingen

Fit werden, fit sein, fit bleiben
mit Fitnesscenter
Küpfer's Gym

Training vom Tag Athletic 2

23.03.2020

Mobility je 1 Min.

			
Brettzel li/re	Hüfte/Gesäss li/re	Samsung li/re	Bergsteiger li/re

Kraft

Pause bei Wied. so wenig wie möglich, Pause nach Übung 1 Min.
Trainingsgewicht mehr oder weniger Flaschen

			
Situps 25x		Seitheben 10x	Kniebeuge 1 Armig 25x li/re Armwechsel OK
			
Turkish GetUp li/re 4Min. Wiederholungen zählen, Arm wechseln OK			