



Küpfer's Gym

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

Kreuzlingen

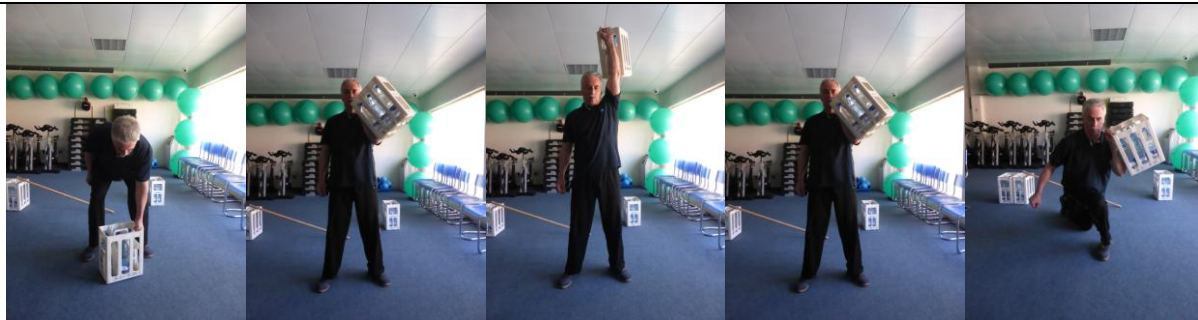
Training vom Tag Athletic 4

15.04.2020

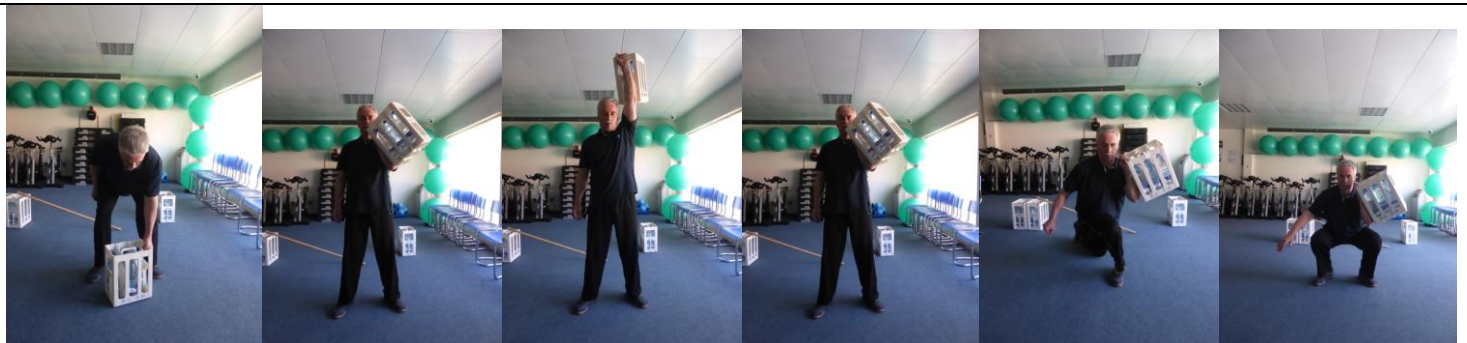
Kraft/Cardio 2-3 Rund. jede Bewegungskombi 1-8 50sec Arbeit/10sec Pause



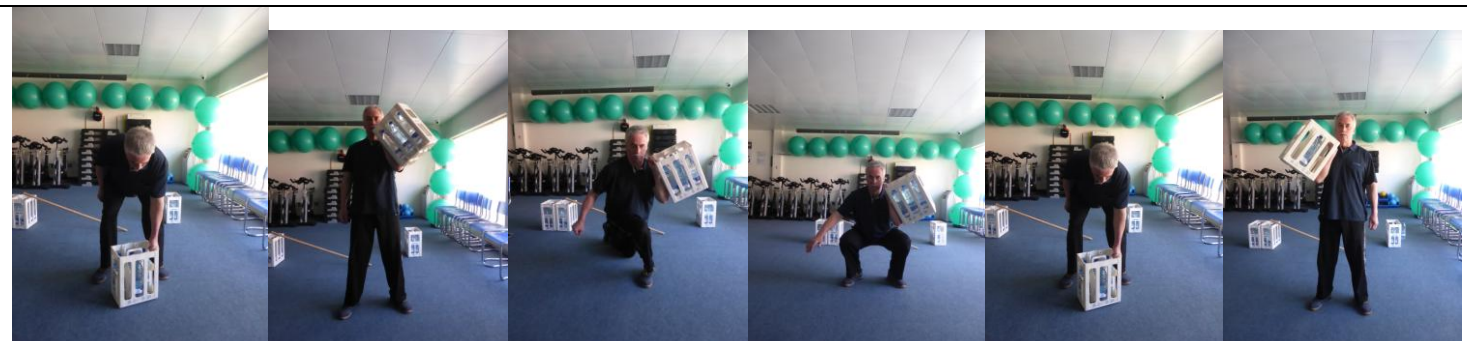
1. links 1 Armig Clean + Press



2. links 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt über X



3. links 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt über X + Squat normal



4. li 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt über X + Squat normal + re 1 Armig Clean + Press



5. li 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt über X + re 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt ü. X



6. li 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt ü X + re 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt ü X + Deadlift 2x



7. li 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt ü X + 1x Squat + 1x Deadlift
re 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt ü X + 1x Squat + 1x Deadlift



8. li 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt ü X + 1x Squat + 2x Goblet + 2x Deadlift
re 1 Armig Clean + Press + Ausfallschritt ü X + 1x Squat + 2x Goblet + 2x Deadlift