



Küpfer's Gym





Kreuzlingen

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

Training vom Tag Athletic 1




19.03.2020

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.

			
8er Farmers Walk (Armwechsel O.K.) 4 Min.		Goblet Kniebeuge 50x	Liegestütz 50x

	
Burpees 4 Min. Wiederholungen zählen	