

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufwärmen)	30	
3	Squats	25	
3	Side Kicks	25 je Seite	
3	Butterfly	15	je 1,5 kg
3	Biceps Curls	15 je Seite	je 4,5 kg
3	Trizeps Curls	15	4,5 kg
3	Front Raises	15 je Seite	2 kg
3	Crunches gerade	50	

Trainingsdauer ca. 40 Minuten