

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Dead Lifts	15	Langhantel
3	Dead Lifts	15	Langhantel
3	Sidekicks	30 je Seite	
3	Butterfly	15 je Seite	je 2 kg
3	Biceps Curls	15 je Seite	je 4,5 kg
3	Trizeps Curls	15	4,5 kg
3	Backkicks	30 je Seite	
3	Crunches	50	
3	Crunches seitlich	50	

Trainingsdauer ca. 60 Minuten