

Kraftzirkel – Dumbbell Ganzkörpertraining

1. Bizeps - Langhantel
2. Trizeps – Über Kopf Langhantel
3. Vorgebeugtes Rudern – Hände Obergriff - Langhantel
4. Vorgebeugtes Rudern – Hände Untergriff - Langhantel
5. Kniebeugen - Langhantel
6. Kreuzheben - Langhantel
7. Aufrechtes Rudern - Langhantel
8. Schulterdrücken – im Nacken - Langhantel
9. Schrugs - Langhantel
10. Bankdrücken auf Stepper – Langhantel

3 Sätze a 1 Minute