

# Aptsling® I

## Einzelübungen

1. Kniebeugen 4 x 20
2. Ausfallschritt nach hinten 4 x 20
3. Rudern eng 4 x 12
4. Rudern breit 4 x 12
5. Rudern Untergriff breit 4 x 12
6. Bizeps vorne 4 x 12
7. Schultern breit 4 x 12
8. Schultern vorne 4 x 12
9. Brust vorne 4 x 12
10. Brust fliegende 4 x 12
11. Trizeps vorne 4 x 12
12. Plank 4 x

## Kombinationen

1. Kniebeuge, Ausfallschritt nach hinten
2. Rudern eng, Rudern breit
3. Rudern Untergriff, Bizeps vorne
4. Schulter vorne, Schulter breit
5. Brust vorne, Brust fliegende