Trainingsplan Premium 2 SLING Trainer/ 45 min.

Übung	Wdh./ Minute
1. Kniebeuge am Seil/ weites Rudern	15 - 25
2. Liegestütz im Seil	15 - 25
3. Wechselsprünge, tief mit Stabilisierung am Seil	30 - 50
4. Rudern am Seil, eng	15 - 25
5. Liegestützposition Boden/ statisch/ Knie zu Ellenbogen (Bergsteiger)	30 - 50

BEWEG DICH EINFACH
WWW.WEGESUCHEN-WORKOUT.DE

Durchgang 9 x wiederholen!