BEST FORMING

BASIC Workout A

Übung#	Übung	Satz#	Wdh.	Pause	Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum	
					kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.
	Warm-up Hampelmänner, Hüftdehnung, Schulterkreisen				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Kniebeugen	1	8	2min												
		2	9	2min												
		3	10	2min												
2	Bankdrücken	1	8	2min												
		2	9	2min												
		3	10	2min												
3	Rudern	1	8	2min												
		2	9	2min												
		3	10	2min												
4	Sprung-Tabata				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x