BEST FORMING

BASIC Workout B

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	Rumänisches Kreuzheben	1	6	2min												
		2	7	2min												
		3	8	2min												
2	Klimmzüge	1	8	2min												
3	Lat-Ziehen	1	9	2min												
		2	10	2min												
4	Schulterpresse	1	8	2min												
		2	9	2min												
		3	10	2min												
5	Sprung-Tabata				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x