

Oberkörper-Workout

Pause zwischen den Übungen: 30s

Pause zwischen den Runden: 2min

leicht	mittel	schwer
3 Runden	5 Runden	7 Runden

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1. Liegestütze | 20 Wiederholungen |
| 2. Front-Seitheben
Kombi | 20 Wiederholungen |
| 3. Rudern | 20 Wiederholungen |
| 4. Überzüge | 20 Wiederholungen |
| 5. Face Pulls | 20 Wiederholungen |
| 6. Biceps curls | 20 Wiederholungen |
| 7. Triceps overhead | 20 Wiederholungen |
| 8. Klopapierwists | 15 Wdh. pro Seite |
| 9. Leg Raise alternate | 15 Wdh. pro Seite |