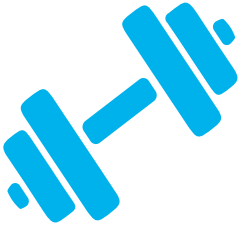


WORKOUT

ELISA DAMBECK FITNESS

Tag 1

Datum:																	
Sätze			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Liegestütze (an Erhöhung)	max. Anzahl	Wdh.															
vorgebeugtes Rudern	mit Widerstandsband oder Kurzhanteln	Wdh.															
		kg															
Goblet Squats	mit Kurzhantel oder Kettlebell	Wdh.															
		kg															
Bridge	auf Gymnastikball oder Couch	Wdh.															
Plank	max. Haltedauer	s															