WORKOUT Tag 2

ELISA DAMBECK FITNESS

Datum:																				
Sätze:			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Latzug (oder Klimmzüge)	mit Widerstandsband	Wdh.																		
Frontdrücken	mit Widerstandsband oder Kurzhanteln	Wdh,																		
		kg																		
Split Squats	mit Kurzhantel	Wdh.																		
		kg																		
Kreuzheben	mit Kurzhanteln oder Kettlebell	Wdh.																		
		kg																		
Crunches	gerade, diagonal	Wdh.																		