

7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

Disziplin		Anzahl	Anzahl	Anzahl
7 Hallenrunden laufen				
Hocke (Seithüpfer) über Langbank hin und her				
Sit-Ups an Langbank (Beine einhängen)				
Oberkörper heben in Bauchlage (Beine evtl. fixieren)				
Sich in Bauchlage über Langbank ziehen				
Zwei Bänke-Liegestütz (Bauchlage)				
Zwei Bänke Liegestütz (Rückenlage)				
Bauchaufzüge an der schiefen Ebene				

7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

Zwei Bänke Liegestütz (Rückenlage)



7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

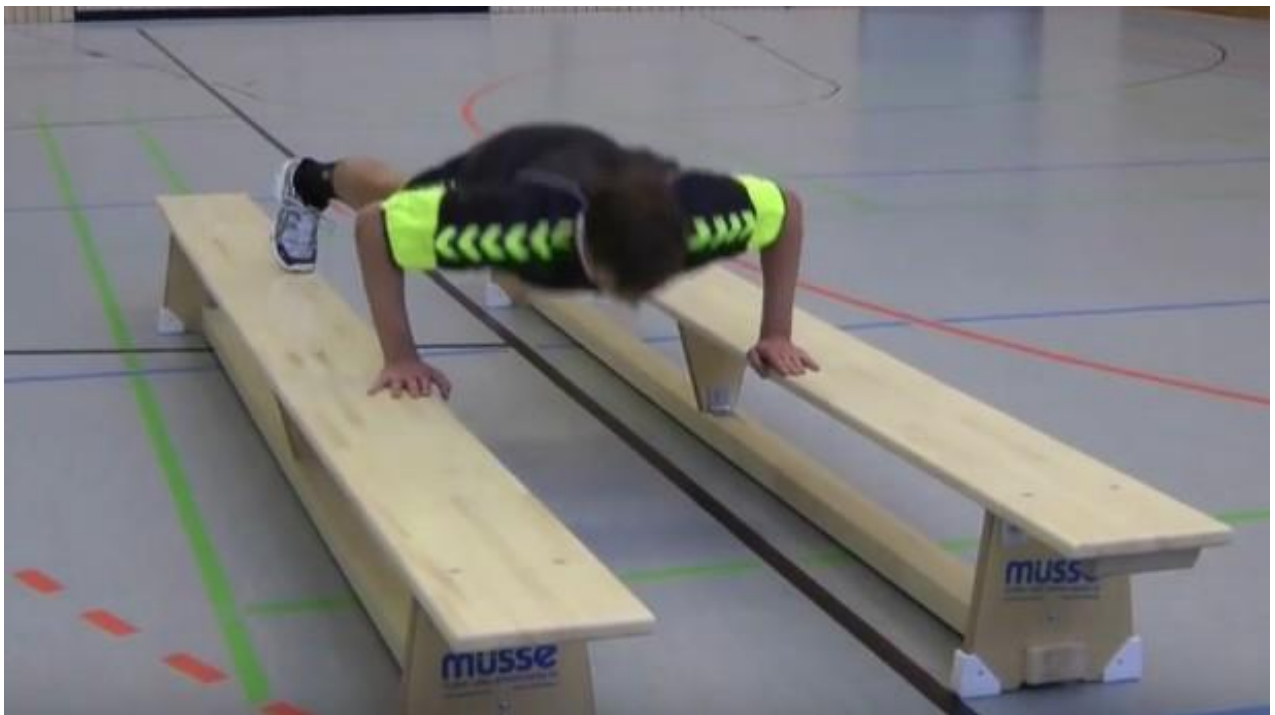
Sich in Bauchlage über Langbank ziehen



7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

Zwei Bänke-Liegestütz (Bauchlage)



7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

Hocke (Seithüpfer) über Langbank hin und her



7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

Bauchaufzüge an der schiefen Ebene



7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

Sit-Ups an Langbank (Beine einhängen)



7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name:

Oberkörper heben in Bauchlage (Beine evtl. fixieren)



7-Tage-Rennen: Ausdauer und Fitness an der Langbank

Name: