

WEIHNACHTSÜBUNGEN

IN DER WEIHNACHTSZEIT LASSEN WIR UNS ES ALLE GUT GEHEN. ZEIT DAS ZU ÄNDERN, MIT UNSEREM WORKOUT MACHT IHR ECHT WAS FÜR EUREN KÖRPER! VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN💪

BURPEES 4X 10 STÜCK

CRUNCHES 4X 12 STÜCK

PLANK 4X 1 M 30s

SQUATS 4X 12 STÜCK

