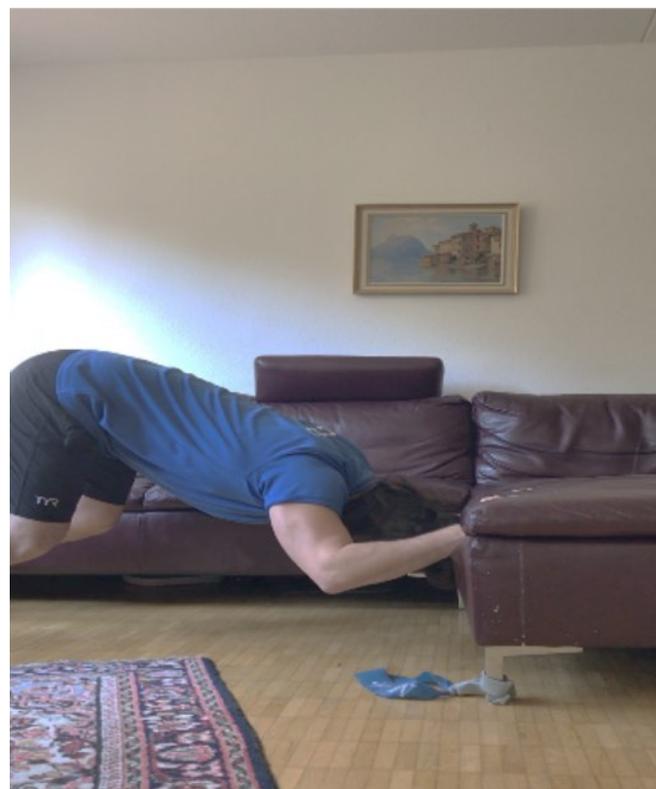


Übungen fürs Trockentraining
2.1

Diamant Liegestütze 1X10



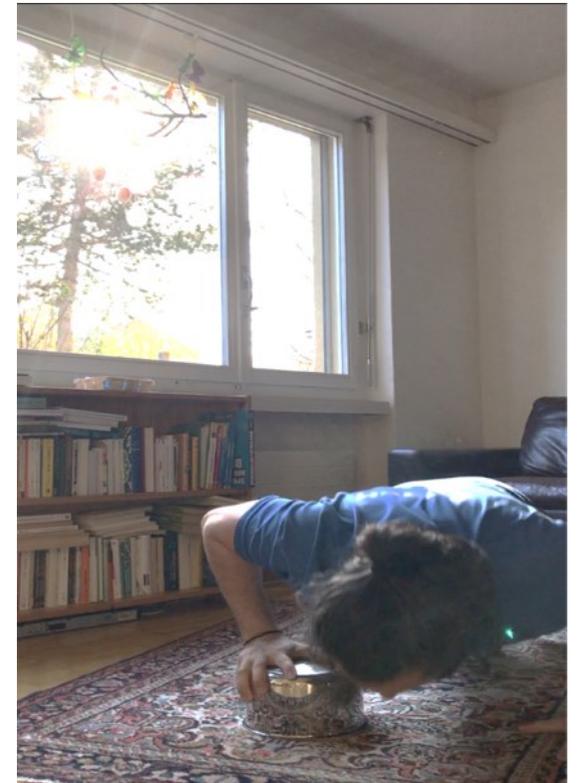
Trizeps am Sofa 1X14



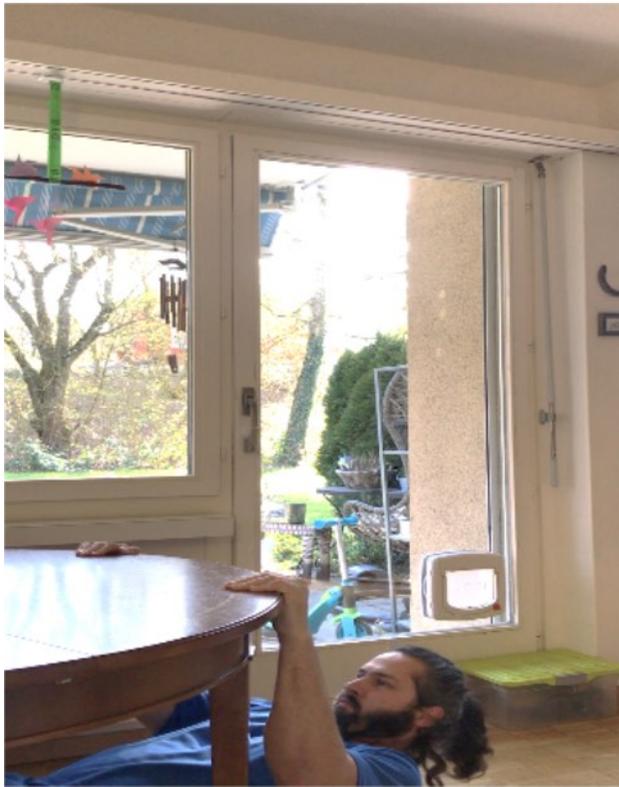
`L` Liegestütze Armabdruck 1X10



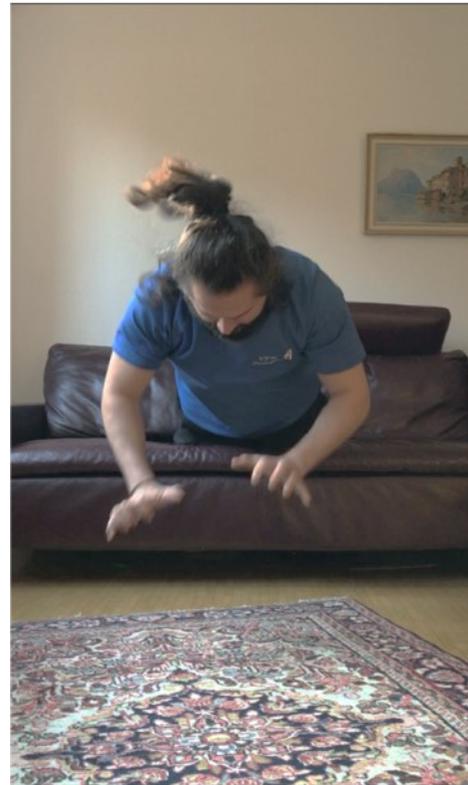
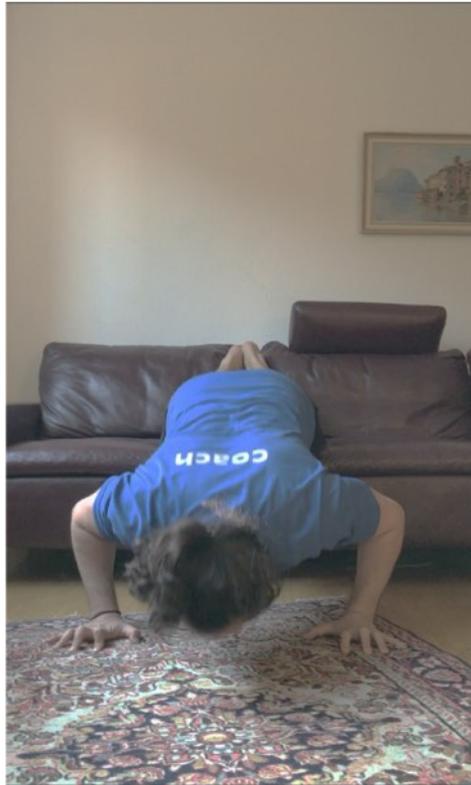
Liegestütze 1 Arm-jump wechseln 1X12



Klimmzüge 1X10



- Liegestütze Jump/Bein-hoch 1X10



Arme gestreckt zusammen nach vorne, hoch bis zum Ohr 1X10



Einen Arm schnell hochziehen 1X10

