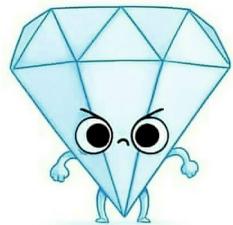


20 UP



BEFORE WORKOUT

AFTER WORKOUT

Wiederholungen	Oberkörper	Beine	Core
1	Liegestütze <i>Diamond/ Hände berühren sich</i>	Kniebeuge	Sit-Ups
2	Liegestütze <i>Ellbogen nach außen</i>	Ausfallschritte	Russian Twist
3	Liegestütze <i>Ellbogen nah am Körper</i>	Kniebeuge <i>Zusatzgewicht</i>	Supermann <i>Dynamisch</i>
4	Liegestütze <i>Spiderman</i>	Zehenstand <i>Zusatzgewicht</i>	30" UAS
5	Liegestütze <i>Hände mehr als schulterbreit</i>	Sumo Kniebeuge	Sit-Ups
6	Liegestütze <i>Zur Seite aufdrehen</i>	Ausfallschritte <i>Gewicht über Kopf</i>	Russian Twist
7	Liegestütze <i>Füße tippen nach jeder Whlg</i>	Kniebeuge <i>Gewicht über Kopf</i>	Boat Pose <i>Dynamisch</i>
8	Liegestütze <i>Arme versetzt</i>	Zehenstand <i>Gewicht über Kopf</i>	60" UAS
9	Liegestütze <i>Körper auf den Boden legen</i>	Kniebeuge	Seitarmstütz <i>9 Hüftdips je Seite</i>
10	Liegestütze <i>1 Arm erhöht</i>	Split Squats	LS Halte <i>10x diagonal heben</i>
11	Liegestütze <i>beliebig</i>	Kniebeuge	Sit-Ups
12	Liegestütze <i>Spiderman</i>	Ausfallsprünge	80" UAS
13	Liegestütze <i>Zur Seite aufdrehen</i>	Kniebeuge <i>Auf Zehenspitzen</i>	Superman <i>Dynamisch</i>
14	Liegestütze <i>Schulter tippen</i>	Split Squats	Russian Twist
15	Liegestütze <i>Ellbogen nach außen</i>	Kniebeuge	Klappmesser
16	Liegestütze <i>Ellbogen nah am Körper</i>	Ausfallschritte	100" UAS
17	Liegestütze <i>beliebig</i>	Kniebeuge <i>Zusatzgewicht</i>	Boat Pose <i>Dynamisch</i>
18	Liegestütze <i>beliebig</i>	Split Squats	Sit-Ups
19	Liegestütze <i>beliebig</i>	Zehenstand	Seitarmstütz <i>19 Hüftdips je Seite</i>
20	Liegestütze <i>beliebig</i>	Kniebeuge <i>4 Sek. Je Wdhlg</i>	120" UAS

SWIMCAST