Tag 2: Rücken , Bauch, Beine & Po

Übung / Wiederholung									
Latzug: 15,12,10x									
Rudern: 12,8x									
Crunches (gerade): 20,15,10x									
Beinheben 15,12,8x									
Crunches (seitlich): 20,15,10x									
Kniebeugen: 15,10,8x									
Beinbeuger: 15,10x									
Beinstrecker: 15,10x									
Beinpresse: 15,10x									
Po-Maschine: 15,10x									