

Freiwilliges Programm

Nr. 2:
8 Rounds
- 30 Air Squats - 10 Burpees over something - 15 Tuck Up

Gewichte Workout

Übung	Gewicht			
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Clean and Jerk				
Arnold Press				
Split Squat				
Bankdrücken				
Hip Thrusts				
Bent Over Row				
Deep Squats				