

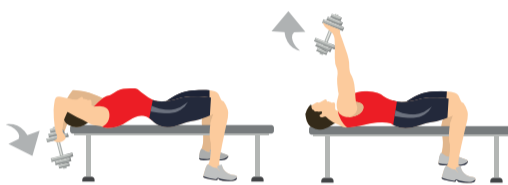


# GANZKÖRPER-KRAFT-WORKOUT

## HAMMER

3x10-15 Wiederholungen

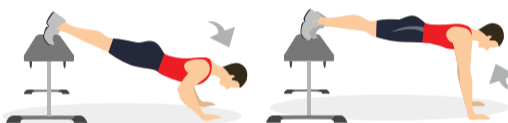
**1** Überzüge



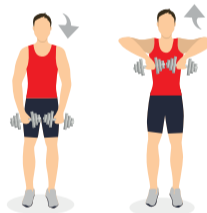
**2** Kurzhantel Rudern



**3** Liegestütz auf Hantelbank



**4** Frontheben mit Kurzhantel



**5** Kickbacks



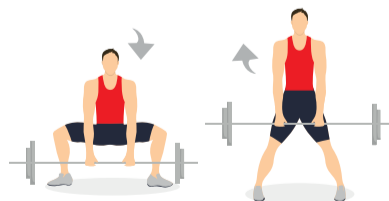
**6** Beckenheben



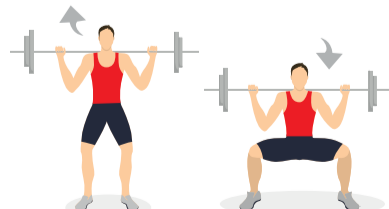
**7** Bauchmuskeltraining mit Ab-Roller



**8** Sumo Kreuzheben



**9** Sumo Kniebeuge



**10** Kniebeuge auf Gymnastikball

