

Trainings Chart

Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise

Start Position



15-30
X
2-3

End Position

in Kooperation mit:



- Staatliche Ausbildung zum Sportlehrer
- Zertifizierte Fitness Weiterbildungen
- Exklusives Netzwerk und Trainingsorte

