VEGANFITNESS and food lovers

Tag 1

	kg	Wdh
Split Squats 3x15 (Jeweils Links und Rechts)		
Hip Thrusts 3x15		
Liegestütz 3x15		
Dips 3x15		
Rudern 3x8-15		
Supermans 3x15		

Tag 2

	kg	Wdh
Einbeiniges Kreuzheben 3x15 (Links & Rechts)		
Split Squats 3x15 (Jeweils Links und Rechts)		
Liegestütz 3x15		
Fliegende mit dem Gummiband 3x15		
Rudern 3x8-15		
Supermans 3x15		

Tag 3

	kg	Wdh
Split Squats 3x15 (Jeweils Links und Rechts)		
Hip Thrusts 3x15		
Liegestütz 3x15		
Dips 3x15		
Rudern 3x8-15		
Supermans 3x15		

Bonus

Bonus

Bonus

Tag 1

	kg	Wdh
Split Squats 3x15 (Jeweils Links und Rechts)		
Hip Thrusts 3x15		
Liegestütz 3x15		
Dips 3x15		
Rudern 3x8-15		
Supermans 3x15		

Tag 2

	kg	Wdh
Einbeiniges Kreuzheben 3x15 (Links & Rechts)		
Split Squats 3x15 (Jeweils Links und Rechts)		
Liegestütz 3x15		
Fliegende mit dem Gummiband 3x15		
Rudern 3x8-15		
Supermans 3x15		

Tag 3

	kg	Wdh
Split Squats 3x15 (Jeweils Links und Rechts)		
Hip Thrusts 3x15		
Liegestütz 3x15		
Dips 3x15		
Rudern 3x8-15		
Supermans 3x15		

Bonus

Bonus

Bonus