



**NEXT
LEVEL
WORKOUT**

eMANUELE GRECO

EINZELNE ÜBUNG TRAINIEREN

TRAINIERE DIE GRUNDLAGE

- Deadlift
- Vorgebeugtes Rudern
- Aufrechtes Rudern
- Schulterdrücken
- Kniebeuge
- Ausfallschritt
- Wadenheben
- Nackenziehen
- Bicepscurl

3 SÄTZE A 12-15 WIEDERHOLUNGEN

ZUSATZÜBUNG:

LIEGESTÜTZCLIMBER-PLANK

***NACH ÜBUNG VIER KANN GESPLITTET
WERDEN.***

