



**NEXT  
LEVEL**  
eMANUELE GRECO WORKOUT

**KOMPLETTES WORKOUT**

***NEXT LEVEL***

- Deadlift
- Vorgebeugtes Rudern
- Aufrechtes Rudern
- Schulterdrücken
- Kniebeuge
- Ausfallschritt
- Wadenheben
- Nackenziehen
- Bicepscurl
- Liegestütz
- Climber-Plank

***VARIIERE DIE  
TRAININGSREIZE/GEWICHTE/WIEDER  
HOLUNGEN.  
MAXIMAL 3-4 DURCHGÄNGE***



eMANUELE GRECO