ADELT
PERSONAL TRAINING
STUDIOS

		Marschieren	Einrollen	Wade	Liegestütz	Superman	Crunches	Hüfte/ Gesäß	Becken-heben	Kniebeuge
Nr.	**Datum**	Ca. 2 min	3-5 Mal		Variante		Variante			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										