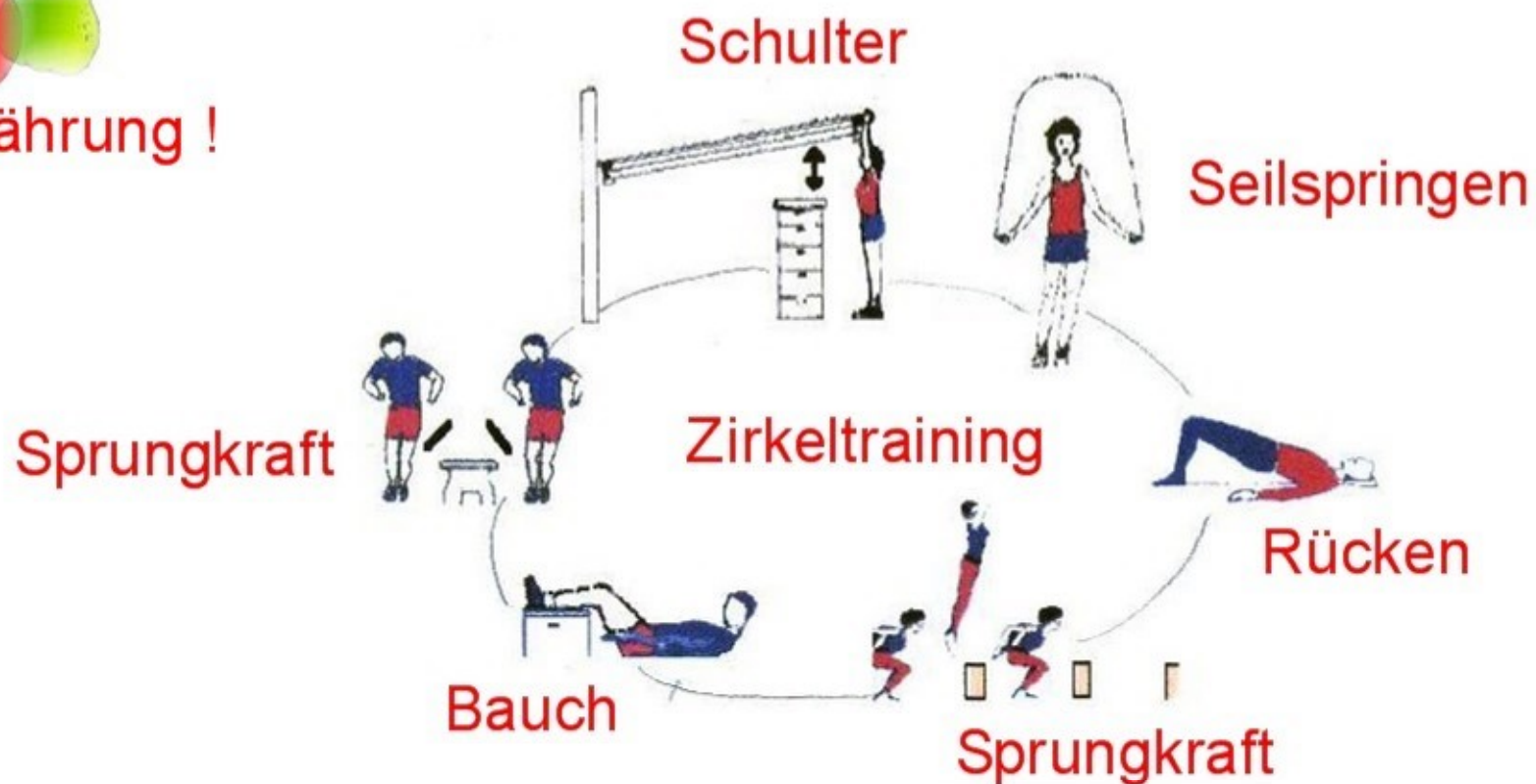




Ernährung !

Ziele: Ausdauer, Kraftausdauer

Kondition = Konzentration



Laufen



Brust



Oberschenkel



Trizeps



Rumpf



Rücken



Kniebeuge

Krafttraining