

Liegestütz

normal
enge
Hand hoch
links + rechts
Salamander
in die Hände klatschen
Hände zusammen

Liegestütz

normal
enge
Hand hoch
links + rechts
Salamander
in die Hände klatschen
Hände zusammen

Liegestütz

normal
enge
Hand hoch
links + rechts
Salamander
in die Hände klatschen
Hände zusammen

Liegestütz

normal
enge
Hand hoch
links + rechts
Salamander
in die Hände klatschen
Hände zusammen

1.Woche

immer 10 Stück
morgens + abends

2.Woche

immer 15 Stück
morgens + abends

3.Woche

immer 15 Stück
morgens + abends

4.Woche

immer 15 Stück
morgens + abends