



# GREASE THE GROOVE – TRAINING

## 3. WOCHE

### MONTAG: STUHL-LIEGESTÜTZE

Trainiert Trizep und Brust

## 100 WIEDERHOLUNGEN AM TAG

Diese verteilt ihr dann nach Belieben: zehn nach dem Aufstehen, zwei vor dem Duschen, zwei vorm Schuhe anziehen u.s.w.

Grease the Groove ist definitiv alltagstauglich und verbessert deine Kraft bestimmter Muskeln, deine Skills und deine Bewegungsabläufe.

Viel Spaß!