



GREASE THE GROOVE - TRAINING

MONTAG – KLASSISCHE LIEGESTÜTZE

TRAINIERT BURST, SCHULTERN UND TRIZEPS

100 WIEDERHOLUNGEN AM TAG

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

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

Viel Spaß!