



GREASE THE GROOVE - TRAINING

MITTWOCH – DELFIN SCHWIMMEN

TRAINIERT DEN RÜCKEN UND BAUCH

Beine und Füße bleiben in der Luft wenn sie den Oberkörper nach oben bewegen

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.