



GREASE THE GROOVE - TRAINING

DONNERSTAG – DYNAMISCHER UNTERARMSTÜTZ

Trainiert den gesamten Körper

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!