



GREASE THE GROOVE – TRAINING

3. WOCHE

FREITAG: RUDERN MIT FLASCHEN

Bringt ein starkes Kreuz!

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!