

MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Hampelmann



20

Anfersen



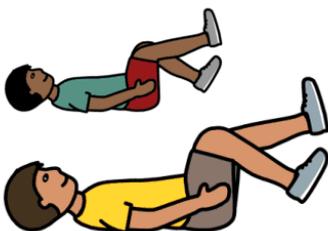
30

Kniehebelauf



30

Radfahren



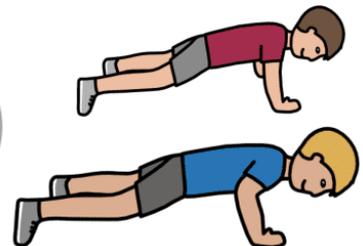
30

Kniebeuge



20

Liegestütze



10

Rumpfbeugen



10