

TAG 2 BEINE



KNIEBEUGE

WOCHE 1

KG WH

WOCHE 2

KG WH

WOCHE 3

KG WH

WOCHE 4

KG WH

WOCHE 5

KG WH

WOCHE 6

KG WH



BEINSTRECKER

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH



BEINBEUGER

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH



BEINPRESSE

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH



WADENHEBEN

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH

KG WH
