

Trainingsplan Einsteiger II

BODYWEIGHT	KURZHANTEL	KETTLEBELL
Ausfallschritt im Wechsel	Thrusters	Kettlebell Swing
Burpee	Rudern	Squats weiter Stand
Mountain Climber	Ausfallschritt im Wechsel	Rudern
Hampelmann	Burpee mit Leigestütz	Thrusters