Fitfam.Coach
Die Fitness Blogger

7 Minuten Workout Übungen :

- Hampelmann / Jumping Jacks
- Liegestütze
- Wandsitzen
- Bauchpresse
- Kniebeugen / Squats
- Dips
- Unterarmstütz
- Step-Ups auf dem Stuhl
- Knie hochziehen im Wechsel
- Ausfallschritte
- Liegestütze eng
- Seitlicher Unterarmstütz rechts / links

Je 30sek, dann 10sek Pause

Empfehlenswert sind 2-3 Durchgänge