

POWER GYM WORKOUT MIT RAFA

2 RUNDEN

#21



1. HEEL TOUCHES ODER
RUSSIAN TWISTS
MIT KETTLEBELL

☒ 20 WH

#59



2. PUSH-UPS MIT/
OHNE KETTLE-
BELLS

☒ 15 WH

10 SEKUNDEN PAUSE

#63



3. TRICEP DIPS ODER
BENT ROW MIT
KETTLEBELL

☒ 10 WH

#27



4. LATERAL LUNGES ODER
LATERAL WALK MIT
RESISTANCE BANDS

🕒 30 SEK

10 SEKUNDEN PAUSE

#4



5. ELBOW PLANK MIT/
OHNE UNSTABLE
BOARD

🕒 45 SEK

#42



6. SINGLE LEG CHAIR

🕒 3 WH X 10 SEK

10 SEKUNDEN PAUSE

#65



7. PUSH-UP BURPEES
ODER BATTLE ROPES

☒ 20 SEK

10 SEKUNDEN PAUSE

#4



8. WALKING ODER
STATIC ELBOW
PLANK

🕒 20 SEK

#20



9. PLANK PUSH-UPS

☒ 10 WH

1 MINUTE PAUSE