



Halter dich frei!

Einstiegsroutine

5 x 5 Minuten

Belohnung:

5 x 10 Minuten

Belohnung:

5 x 15 Minuten

Belohnung:

5 x 20 Minuten

Belohnung:

5 x 25 Minuten

Belohnung:



5 x 30 Minuten

Belohnung:

Achtung. Bei Schmerzen oder blauen Flecken pausieren!



Informationen und Workouts unter:

  www.elli-hoop.de