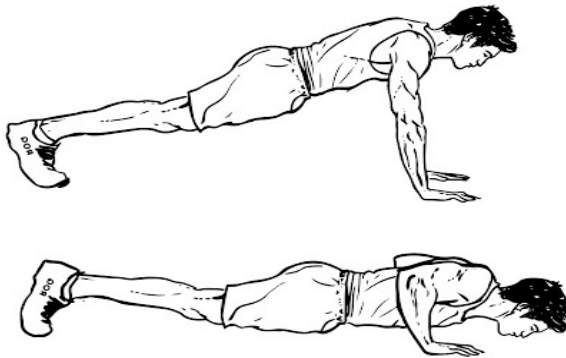
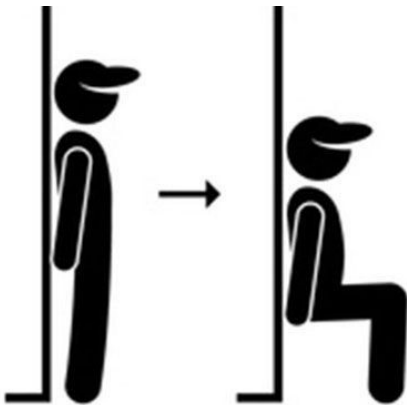


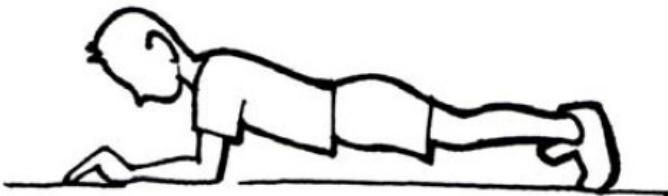
3x 10 Hampelmänner



3x 5 Liegestützen



3x 15s Wandsitzen



3x 15s Unterarmstütz

Das Ganze kann solange wiederholt werden bis keine Kraft mehr da ist

Für Anfänger: 3x ganzer Plan

Fortgeschritten: 6x ganzen Plan