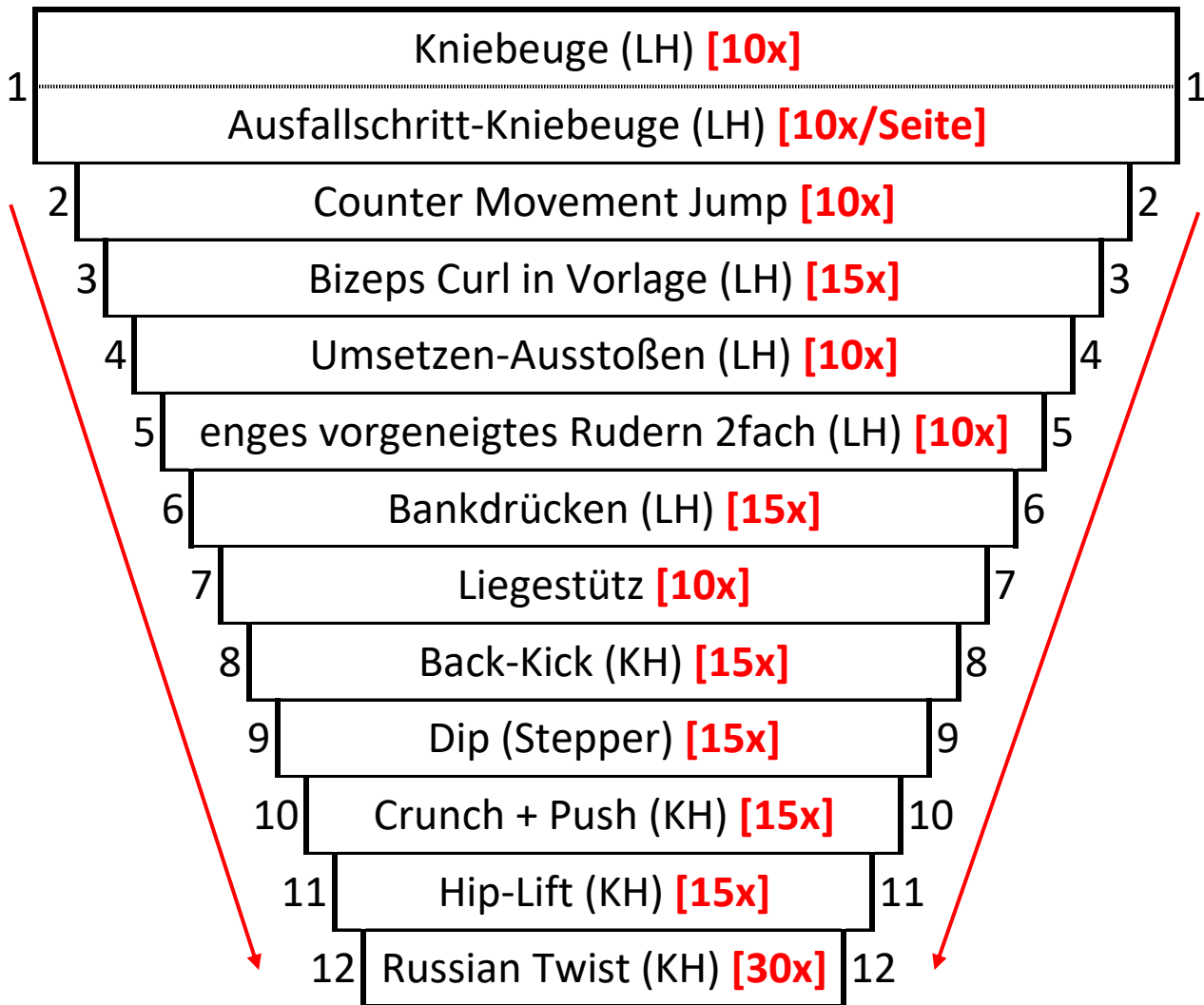




"Ich packe meinen Koffer" - Langhantel Workout



Methoden-Erklärung:

Zunächst Übung 1

... dann Übung 1 + Übung 2

... dann Übung 1 + Übung 2 + Übung 3

...

... dann Übung 1 + ... + ... + Übung 12