



MG-Seals Selbsttest

Trage hier deine Daten ein und sende mir einfach dieses Formular zu, wenn du Interesse an meinem Kurs hast.

ÜBUNGEN	TOTAL MAXIMALE WIEDERHOLUNG EN	ANFÄNGER	FORTGESCHRITT EN	EXPERTE
Liegestütze (Push-Ups)		32	72	130
Bauchpressen (Crunches)		20	50	100
Ausfallschritte (lunges)		10	25	50
Barrenstütze (Bar Dips)		10	20	30
Kraulbeinschlag (Flutter Kicks)		20	40	60