

BEISPIEL-WORKOUT

Beine	6 x 25 bis 30
Step-ups mit Kurzhanteln	Supersatz
• Beincurts liegend	4 x 25 bis 30
• Rückenstrecken	4 x 25 bis 30
Po-Maschine	4 x 25 bis 30
Supersatz	
• Beinpressen mit schulterbreiter Fußstellung	5 x 20
• Beinpressen mit enger Fußstellung	max.
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4 x 30 bis 40 pro Seite



SCHÖNE AUSSICHT TEN

Nach der gelungenen Qualifikation freut sich Susanne Bock auf die bevorstehende Teilnahme bei der Figure Olympia 2007.

Fotos: Bill Dobbins, www.billdobbins.com

