www.just-skating.com

Fitness-Turbo für Rollkunstläufer: Das Einsteigerprogramm

	15min Trainingszeit / 10 Wdh. (oder 5 auf jeder Seite) pro Übung / so viele Wdh. wie möglich bei korrekter Ausführung			
Datum	**Burpees**	**seitliches Aufdrehen**	**Ausfallschritte**	**herabschauender Hund**