

OPERATION WINKEARME

Trainingsplan · Woche 1–2 · MOVE

01	Warm-up · Schulterkreisen	3 Min.
02	Wall Push-ups	3 x 10
03	Seitheben mit Wasserflaschen	3 x 12
04	Trizeps-Dips am Stuhl	3 x 8
05	Plank Shoulder Taps	3 x 10
06	Cool-down · Arme & Schultern	4 Min.

Nicht perfekt. Gemeinsam. Regelmässig.