

1-Kraul Arme: 30 Sekunden.



2- Schmett Arme: 30 Sekunden.



3-Banana Position Kraul Arme: 30 Sekunden.



4-Banana Position Schmett Arme: 30 Sekunden.



5-Split Stance Rotational Pull: 15 Wdh. pro Seite.



6-Split Stance Rotational Push: 15 Wdh. pro Seite.



7-Face Pull: 15 Wdh.



8-Reverse Flys: 15 Wdh.

