

Anzahl an Wiederholungen
nombre de répétitions

5 x

Anzahl an Wiederholungen
nombre de répétitions

2 x 6-10

Anzahl an Wiederholungen
nombre de répétitions

2 x

Distanz / distance

Anzahl an Wiederholungen
nombre de répétitions

2 x 20

Anzahl an Wiederholungen
nombre de répétitions

10 x

(pro Seite / par côte)

Anzahl an Wiederholungen
nombre de répétitions

2 x

Anzahl an Wiederholungen
nombre de répétitions

8 x