

WÜRFEL-WORKOUT

HAMPELMANN



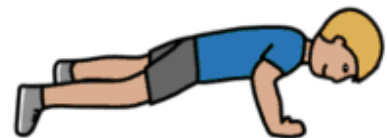
KNIEBEUGE



KNIEHEBELAUF



LIEGESTÜTZE



CRUNCHES



ANFERSEN

