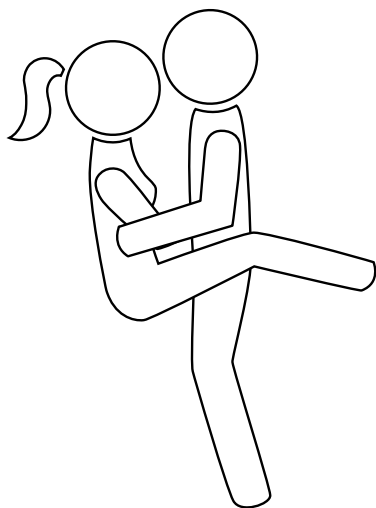


HOCH INTENSIVES INTIM TRAINING



60
Partnerübungen,
die jeden ins
Schwitzen
bringen

JOE DICKS

Aus dem Englischen von Max Pimper

YES

WORKOUT FÜR DEN CORE

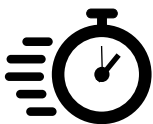


**Frisch gefickt ist
halb gewonnen.**

FICKESTÜTZ



Rücken gerade lassen und schön tief reingehen. Die letzten 5 dürft ihr auf den Knien machen.



60 Stöße,
20 Sekunden Pause

Schwierigkeitsgrad

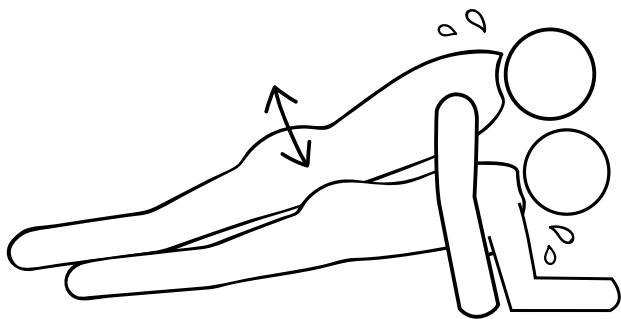


Anspruchsvoll

Intensität



Stufe 3



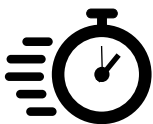
Workout für den Core

7

FICKSCHERE



Keine Sorge, diese Schere
schneidet ihm nichts ab.
Im Gegenteil!



60 Stöße,
20 Sekunden Pause

Schwierigkeitsgrad

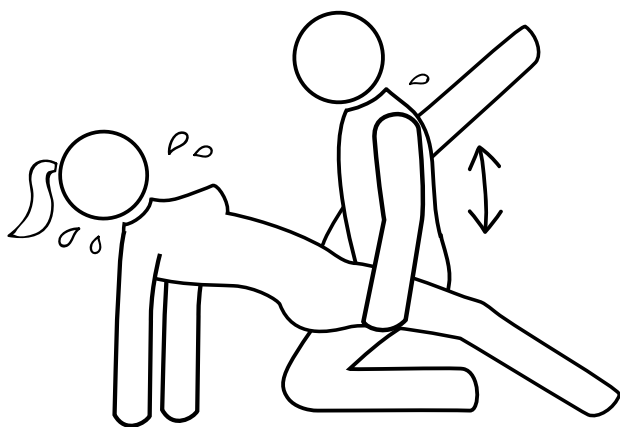


Mittel

Intensität



Stufe 4

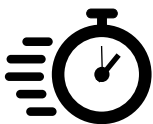


Workout für den Core

SCHWITZKASTEN



Diese Übung löst eventuelle Verspannungen im unteren Schambereich.



60 Stöße,
20 Sekunden Pause

Schwierigkeitsgrad



Anspruchsvoll

Intensität



Stufe 4



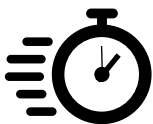
Workout für den Core

11

LECKENDE KOBRA



Fühlst du schon den Burn?
Fühlst du ihn? Ja? Jaaa?



60 Sekunden Spaß,
20 Sekunden Pause

Schwierigkeitsgrad

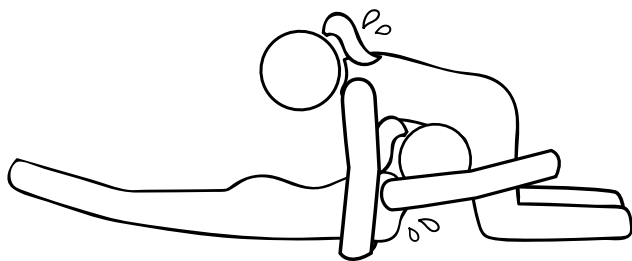


Einfach

Intensität



Stufe 1



Workout für den Core

13