

50x Belting Brust	1m Beine heben	20x Crossover-Crunshes	25x Sanking Cocktip	25x Bastonade links
1m Planke links	25x Spanking Nipple rechts	25x Belting Bauch	1m Beine heben links	25x Spanking Nipple links
50x Belting Butt	1m Beine heben rechts	20x Liegestütz	20x Sit-Ups	25x Spanking Butt rechts
20x weite Kniebeugen	25x Belting Hoden	20x Hanteltraining	25x Bastonade rechts	1m Planke
25x Spanking Butt links	1m Planke rechts	50x Belting Füße	1m Wandsitzen	20x Kniebeugen

50x Belting Butt	1m Beine heben rechts	25x Spanking Nipple links	1m Beine heben links	1m Planke
1m Wandsitzen	25x Spanking Butt rechts	20x Liegestütz	25x Bastonade links	25x Belting Hoden
1m Planke links	20x Crossover-Crunshes	25x Belting Bauch	25x Bastonade rechts	50x Belting Brust
20x weite Kniebeugen	1m Planke rechts	25x Spanking Nipple rechts	20x Hanteltraining	25x Sanking Cocktip
25x Spanking Butt links	50x Belting Füße	20x Kniebeugen	1m Beine heben	20x Sit-Ups

25x Spanking Butt rechts	25x Bastonade rechts	1m Planke rechts	1m Wandsitzen	20x Hanteltraining
1m Planke	20x Kniebeugen	1m Planke links	20x Liegestütz	50x Belting Brust
20x weite Kniebeugen	25x Spanking Butt links	25x Belting Bauch	1m Beine heben rechts	25x Spanking Nipple rechts
50x Belting Butt	25x Belting Hoden	50x Belting Füße	1m Beine heben links	1m Beine heben
20x Sit-Ups	25x Spanking Nipple links	25x Sanking Cocktip	20x Crossover-Crunshes	25x Bastonade links