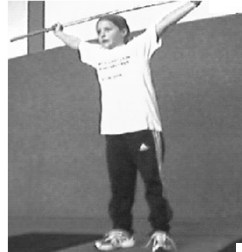




# Reißkniebeuge



1. **3 x 10 Reißkniebeuge**  
(Ein Besen geht auch.)

# Hockesenken



2. **3 x 10 Hockesenken**  
(Ein Besen geht auch.)

