

# MINIBAND ÜBUNGEN FÜR LÄUFER: ARME



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# ARME: Bizeps



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# ARME: Trizeps



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan

# ARME: Schultern



<https://runningcoach.me/>



**running.COACH**  
Dein online Trainingsplan