

GANZKÖRPER TRAININGSPLAN

Warm Up: 10 Minuten Laufband (10% Steigung, 4-5km/h)
Kniebeugen mit Körpergewicht + Mobility

1

Kniebeugen
3 Sätze | 8-12 Wiederholungen

2

Kreuzheben
3 Sätze | 8-12 Wiederholungen

3

Bankdrücken
3 Sätze | 8-12 Wiederholungen

4

Vorgebeugtes Langhantel Rudern
3 Sätze | 8-12 Wiederholungen

5

Langhantel Schulterdrücken
3 Sätze | 8 - 12 Wiederholungen

6

Immer abwechselnd Training, dann
2 Tage Trainingspause.