



Home Workout Trainingsplan

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Beine	Kniebeugen	4	15-20	60 Sek.
Brust	Breite Liegestütze	3	so viele wie möglich	60 Sek.
Rücken	Klimmzüge (falls möglich) Alternative: Superman	3	so viele wie möglich	60 Sek.
Beine	Wandsitzen	3	60 Sek.	60 Sek.
Bizeps	Hammer Curls	3	10-12	90 Sek.
Trizeps	Dips	3	15-20	90 Sek.
Bauch	Beinheben	3	15-20	60 Sek.
Bauch	Deadbugs	3	12-15	60 Sek.

