



Ganzkörper Trainingsplan – Tag 1

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Beine	Beinpresse	4	10-12	120 Sek.
Rücken	Latzug	3	10-12	120 Sek.
Brust	Brustpresse	3	10-12	120 Sek.
Schultern	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3	10-12	120 Sek.
Beine	Beinbeuger	3	10-12	120 Sek.
Arme	Hammer-Curls mit Kurzhanteln	3	10-12	90 Sek.
Schultern	Reverse Fly	3	10-12	90 Sek.
Bauch	Sit-ups	3	10-15	60 Sek.

