



Ganzkörper Trainingsplan – Tag 2

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Beine	Kniebeuge	3	10-12	120 Sek.
Rücken	Rudern	3	10-12	120 Sek.
Brust	Schräge Brustpresse	3	10-12	120 Sek.
Schultern	Seitheben	3	10-12	90 Sek.
Beine	Beinstrecker	3	10-12	120 Sek.
Arme	Bizeps-Maschine	3	10-12	90 Sek.
Arme	Trizeps-Drücken am Kabelzug	3	10-12	90 Sek.
Bauch	Russian Twist	3	10-15	60 Sek.

