

# TRAININGSPLAN

Anfänger | 2-3 wöchentlich | Ganzkörper

Tempo: 0-2-0-2; Satzpause: 30-45 sek.

Übung	Sätze	Wiederholungen
Beinpresse	2	12-15
Beinbeuger	2	12-15
Beinstrecker	2	12-15
Brustpresse	2	12-15
Rudermaschine eng	2	12-15
Rückenstrecker	2	12-15
Bauchpresse	2	12-15
Bizepscurls mit KH	2	12-15
Armstrecken am Kabel	2	12-15



[www.koerperbewusst.org](http://www.koerperbewusst.org)