

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	2	12–15
Kabel		



www.koerperbewusst.org