

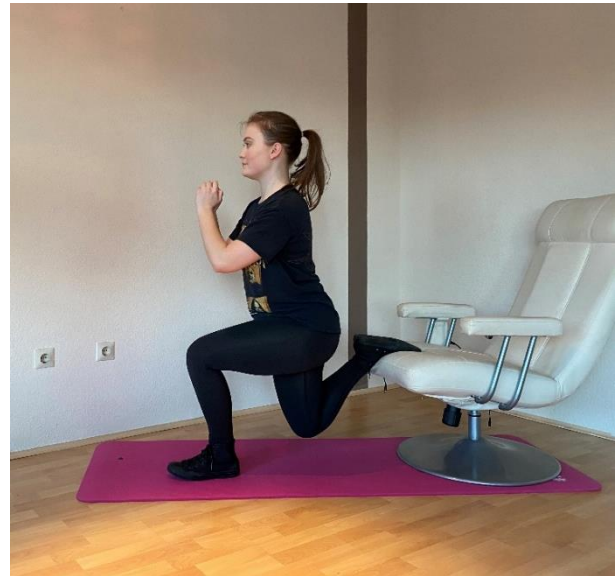
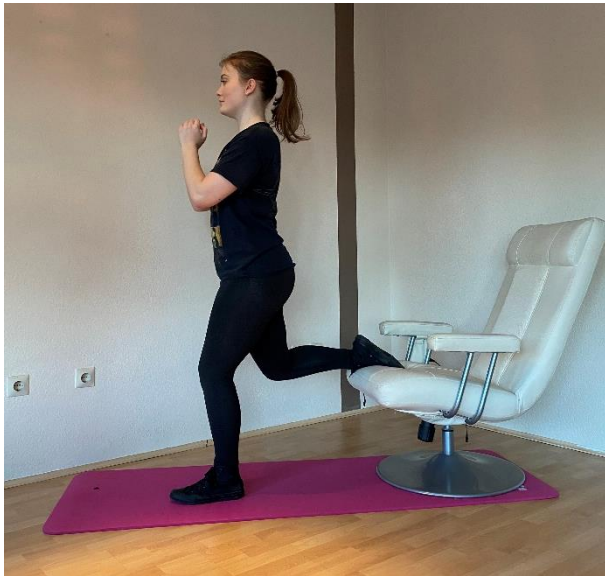
Trainingsplan 1

Aufwärmen:

Hampelmann 30 Wiederholungen – 3 Sätze

Ausfallschritt mit Erhöhung

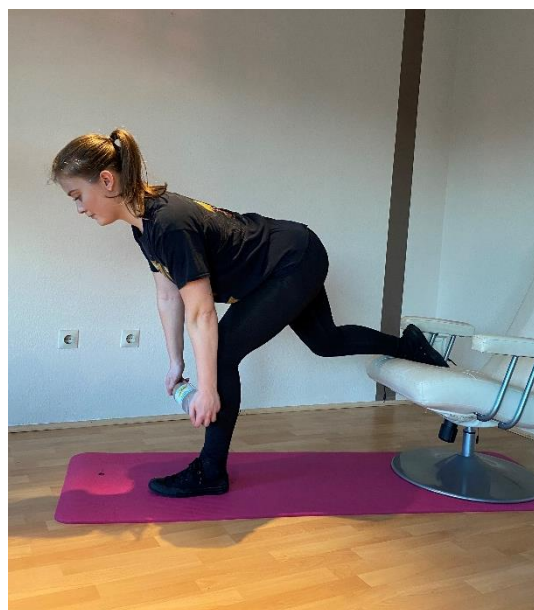
15 Wiederholungen – 3 Sätze



Einbeiniges Kreuzheben mit Erhöhung

10 Wiederholungen pro Seite – 3 Sätze

mit Gewicht (z.B. Wasserflasche, Hantel,..)



Liegestütze

10 Wiederholungen – 3 Sätze



Schulterdrücken

10 Wiederholungen – 3 Sätze



Latziehen mit Handtuch

20 Wiederholungen – 4 Sätze



Russian Twist

10 Wiederholungen pro Seite – 3 Sätze

mit Gewicht (z.B. Wasserflasche, Hantel,...)

