

Trainingsplan 2

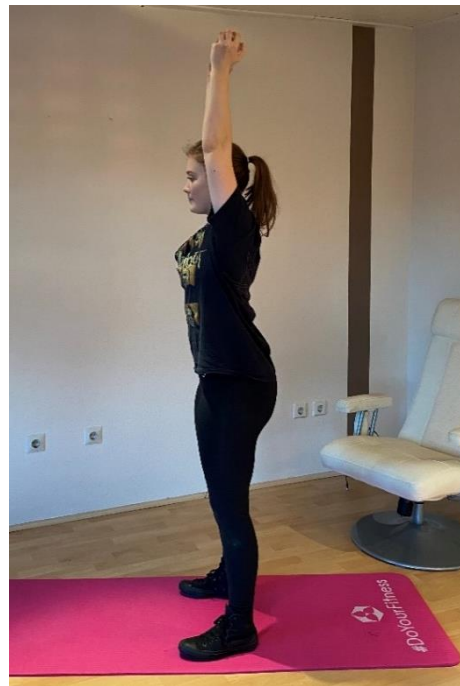
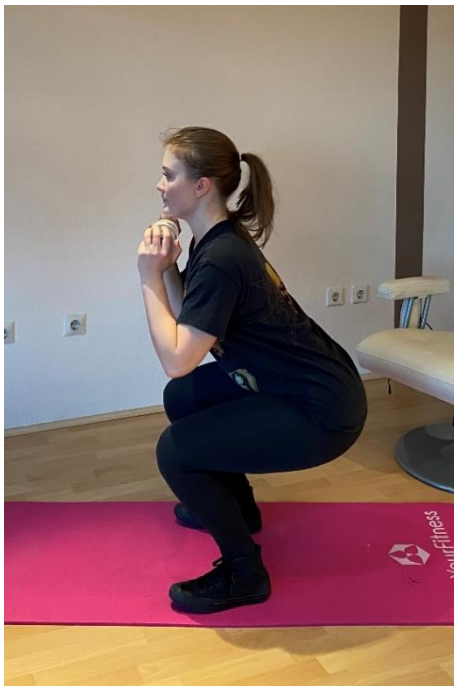
Aufwärmen:

Hampelmann 30 Wiederholungen – 3 Sätze

Kniebeuge + Schulterpresse

20 Wiederholungen – 4 Sätze

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



Klimmzug am Tisch

10 Wiederholungen – 4 Sätze

Beine unter einen Tisch stellen und an der Tischkante hochziehen



Armheben in Liegestützposition

10 Wiederholungen pro Seite – 4 Sätze



Dips

15 Wiederholungen – 3 Sätze



Superman

15 Wiederholungen – 3 Sätze



Crunch mit gestreckten Beinen

15 Wiederholungen – 3 Sätze

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

