



Ganzkörpertraining

2x pro Woche

Tag A

Schrägbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8

Kurzhantel-(Schräg-)bankfliegende 3x6-8

Kurzhantel-Schulterdrücken 5x6-8

Kurzhantel-Seitheben 3x6-8

Dips 2x6-8

Trizepsdrücken (Untergriff) 2x6-8

Rudern 5x6-8

Latzug/Klimmzug/Butterfly Reverse 3x6-8

Bizepscurls sitzend 2x6-8

Langhantelcurls 2x6-8

Kniebeugen 5x6-8

Beinstrecker 3x6-8

Beinbeuger 3x6-8

Wadenheben sitzend 4x6-8

Wadenheben stehend 4x6-8

Bauchmaschine 4x6-8

Tag B

Schrägbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8

Kurzhantel-(Schräg-)bankfliegende 3x6-8

Kurzhantel-Schulterdrücken 5x6-8

Kurzhantel-Seitheben 3x6-8

Dips 2x6-8

Trizepsdrücken (Untergriff) 2x6-8

Kreuzheben 5x6-8

Latzug/Klimmzug/Butterfly Reverse 3x6-8

Bizepscurls sitzend 2x6-8

Langhantelcurls 2x6-8

Beinpresse 5x6-8

Beinstrecker 3x6-8

Beinbeuger 3x6-8

Wadenheben sitzend 4x6-8

Wadenheben stehend 4x6-8

Bauchmaschine 4x6-8