



Ganzkörpertraining

3x pro Woche

Tag A

Schrägbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8

Kurzhandel-Schulterdrücken 5x6-8

Dips 3x6-8

Rudern 5x6-8

Bizepscurls sitzend 3x6-8

Kniebeugen 5x6-8

Wadenheben sitzend 3x6-8

Wadenheben stehend 3x6-8

Bauchmaschine 2x6-8

Tag B

Schrägbankdrücken/Flachbankdrücken 5x6-8

Kurzhandel-Schulterdrücken 5x6-8

Dips 3x6-8

Kreuzheben 5x6-8

Bizepscurls sitzend 3x6-8

Beinpresse 5x6-8

Wadenheben sitzend 3x6-8

Wadenheben stehend 3x6-8

Bauchmaschine 2x6-8