

TAG 1:

Oberkörper

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Bankdrücken	4	6-8	60 Sek.
Langhanteldrücken	4	8-12	60 Sek.
Schulterdrücken, Kurzhanteln	4	8-12	60 Sek.
SZ Bizeps Curls	3	10-15	60 Sek.
Skull Crusher	3	10-15	60 Sek.
Preachers	4	20	60 Sek.
Hängendes Beinheben	4	Max	60 Sek.

TAG 2:

Cardio

Übung
20 Minuten HIIT Cardio nach Wahl
Stepper, Fahrrad oder Laufband
45 Sekunden Sprint, 75 Sekunden Pause
2 Minuten lockeres Warmmachen
2 Minuten Cool-Down am Ende

TAG 3:

Unterkörper

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeugen	4	8-12	60 Sek.
Beinpresse	3	8-12	60 Sek.
Rumänisches Kreuzheben	4	8-12	60 Sek.
Bulgarische Split-Squats	3	8-12	60 Sek.
Wadenheben	3	15-20	60 Sek.
Russian Twist mit Gewicht	4	15-20	60 Sek.
Plank	4	Max	60 Sek.

TAG 4:

Cardio

Übung
20 Minuten HIIT Cardio nach Wahl
Stepper, Fahrrad oder Laufband
45 Sekunden Sprint, 75 Sekunden Pause
2 Minuten lockeres Warmmachen
2 Minuten Cool-Down am Ende

TAG 5:

Ganzkörper

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Dips mit Zusatzgewicht	4	Max	60 Sek.
Klimmzüge	4	Max	60 Sek.
Military Press	4	8-12	60 Sek.
Kniebeugen	4	8-12	60 Sek.
Kurzhantel Curls	3	10-15	60 Sek.
Kurzhantelstrecken Überkopf	3	10-15	60 Sek.
Air-Bicycles	4	20	60 Sek.