

Ganzkörper Trainingsplan

Ganzkörper Trainingsplan mit einer Übungsauswahl.

Ganzkörper-Übungen		ANZAHL	
Übung	Sätze	Wiederholungen	Beanspruchte Muskulatur
Bankdrücken	4	10-15	Brust, Schulter, Trizeps
Kniebeugen <i>oder</i> Beinpresse	4	10-15	Beine, Bauch, Po
Kurzhantel-Schulterdrücken	4	10-15	Schultern, Trizeps
Klimmzug <i>oder</i> Latzug-Maschine	4	10-15	Rücken, Bizeps
Hyperextensions	2	10-15	Bauch, Po, Beinbeuger
Bauchübung nach Wahl	2	10-15	Bauch