



# Trainingsplan Woche 1 & 2

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze / Wdh.
1,3,5	Bauch	Crunches	3 / 15-20
	Rücken	Rudern sitzend Kabel Latziehen zum Nacken	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Beine	Kniebeugen Beincurls	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Brust	Bankdrücken Fliegende mit Kurzhandel	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Schultern	Seitheben Kurzhandel	3 / 8-10-12 Pyramide
	Trizeps	Trizepsdrücken liegend mit SZ Stange	3 / 8-10-12 Pyramide
	Bizeps	Kurzhandelcurls	3 / 8-10-12 Pyramide