



Trainingsplan W.3 & 4

Unterkörper

Tage	Muskelgruppe	Übungen	Sätze / Wdh.
2, 4	Beine	Kniebeugen	3 / 8-10-12 Pyramide
	Beine	Beinstrecker	3 / 8-10-12 Pyramide
	Beine	Beincurls	3 / 8-10-12 Pyramide
	Beine	Ausfallschritte	3 / 8-10-12 Pyramide
	Beine	Wadenheben sitzend	3 / 8-10-12 Pyramide
	Beine	Wadenheben stehend	3 / 8-10-12 Pyramide
	Bauch	Crunches	3 / 10-20