



Trainingsplan Ganzkörper

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze / Wdh.
1	Bauch	Crunches	3 / 15-20
	Rücken	Rudern sitzend Kabel Latziehen zum Nacken	3 / 10-15 3 / 10-15
	Beine	Beinpresse Beincurls	3 / 10-15 3 / 10-15
	Brust	Bankdrücken Butterfly	3 / 10-15 3 / 10-15
	Schultern	Seitheben Kurzhantel	3 / 10-15
	Trizeps	Trizepsdrücken Kabel	3 / 10-15
	Bizeps	Kurzhantelcurls	3 / 10-15