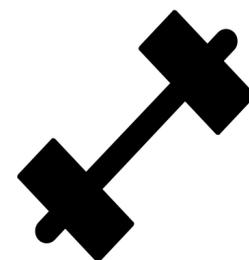




Trainingsplan für Zuhause



Start

Ausführung:

- Zirkeltraining
- 1 Minute pro Übung
- 30 Sekunden Pause
- Mind. 1 Durchgang

Hinweise:

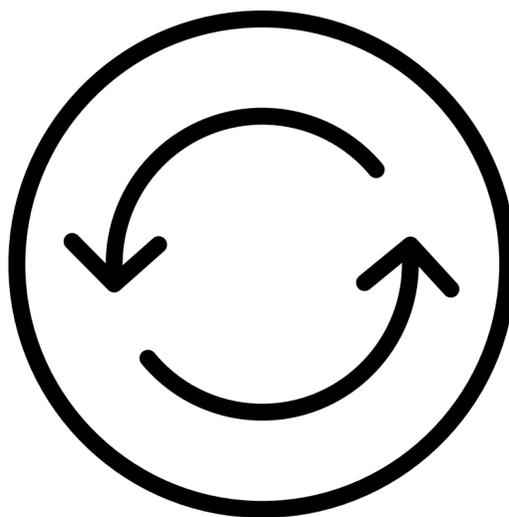
- 3 x Training / Woche
- 48 Std. Pause nach Einheit
- Schwierigkeit anpassbar

Beine

- Kniebeugen
- Hüftheben
- Ausfallschritte

Bauch

- Sit-ups
- Klappmesser
- Crunches
- Unterarmstütz



Brust und Trizeps

- Liegestütze
- Trizepsdrücken
- Dips

Schultern

Statische Übung
oder
Schulterdrücken

Rücken und Bizeps

- Klimmzüge
- Rudern
- Curls