

VOR JEDER EINHEIT 15 MIN. HOMETRAINER/KARDIO ZUM AUFWÄRMEN!

MONTAG - RUHETAG

DIENSTAG - PUSH

- 1) **LH-Bankdrücken** 4 x 8 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 2) **KH-Schrägbankdrücken** 3 x 10 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 3) **KH-Seitheben** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 4) **KH-Schulterdrücken** 3 x 10 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 5) **Trizepsdrücken** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 6) **Dips mit Band** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)

MITTWOCH - PULL

- 1) **Klimmzüge mit Band** 3 x 8 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 2) **LH-Rudern vorgebeugt** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 3) **Latzug zur Brust** 3 x 10 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 4) **KH-Butterfly Reverse** 3x 8 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 5) **SZ-Curls** 3 x 10 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 6) **KH-Hammer-Curls** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)

DONNERSTAG - RUHETAG

FREITAG - BEINE

- 1) **LH-Kniebeugen** 4 x 8 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 2) **Beinbeuger** 3 x 12 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 3) **KH-Ausfallschritte** 2 x 8 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 4) **Beinstrecker** 3 x 8 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 5) **LH-Kreuzheben** 3 x 12 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 6) **Wadenheben** 4 x 10 Wdh. (60 Sek. Pause)
- 7) **Situps** 1 x Maximal

SAMSTAG - PUSH

- 1) **LH-Bankdrücken** 4 x 8 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 2) **KH-Schrägbankdrücken** 3 x 10 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 3) **KH-Seitheben** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 4) **KH-Schulterdrücken** 3 x 10 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 5) **Trizepsdrücken** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 6) **Dips mit Band** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)

SONNTAG - PULL

- 1) **Klimmzüge mit Band** 3 x 8 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 2) **LH-Rudern vorgebeugt** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 3) **Latzug zur Brust** 3 x 10 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 4) **KH-Butterfly Reverse** 3x 8 Wdh. (120 Sek. Pause)
- 5) **SZ-Curls** 3 x 10 Wdh. (90 Sek. Pause)
- 6) **KH-Hammer-Curls** 3 x 12 Wdh. (90 Sek. Pause)