

Trainingsplan

Trainingsdatum:

Körpergewicht:

Körperfett:

Kcal:

Eiweiß:

Kohlenhydrate:

Fett:

Tag: A

Kadenz: 4-2-4 und 2-1-2

15 min. Laufband aufwärmen

Übung	Satz 1			Satz 2			Satz 3		
	Gewicht	Wh	Änderung	Gewicht	Wh	Änderung	Gewicht	Wh	Änderung
Seitheben Kurzhantel stehend		15			12			10	
Schrägbankdrücken Kurzhantel		15			12			10	
Schulterdrücken Kurzhantel		15			12			10	
Aufrechte enge Dips		12			10			10	
Trizepsdrücken Kabel-Überkopf		20			12			10	
Kabel Crossover		12			12			10	
Butterfly Reverse		12			12			10	
Shrugs Kurzhantel		12			12			10	
Crunchs, Hüftheber, Beinpendel		15			15			15	
Beinheben liegend		12			12			10	
FIVE® RÜCKEN- & GELENKKONZEPT									

Kommentare: