

Trainingsplan – Kraftaufbau

15 min. Aufwärmen

Bankziehen	10 x 4
Kniebeuge	10 x 4
Bauchmuskeln	10 x 4
Bankdrücken	10 x 4
Rücken	10 x 4
Beinstoßen	10 x 4
Klimmzüge alternativ (Hangziehen)	5 x 4 (10 x 4)
Beincurler vorne	10x
Zugapparat	10 x 4
Beincurler hinten	10x 4
Liegestütz	10 x4
Plank	4x 30 Sec.
Strecksprünge	10 x 4

10 min. Ausfahren