

Ganzkörper Trainingsplan

Übung	Sätze	Datum	Gewicht	Wiederholungen	Datum	Gewicht	Wiederholungen
Kreuzheben	3 x 12						
Kniebeugen mit der Langhantel	3 x 12						
Bankdrücken	3 x 10						
Klimmzüge	3 x MAX						
Schulterdrücken mit der Langhantel	3 x 12						
Plank	3 x MAX						

