

**TRAININGSPLAN**
**KLETTERN & BOULDERN**
**FÜR ZU HAUSE**

| <b>ÜBUNG</b>                     | <b>Trainierte Muskeln</b> | <b>SÄTZE</b> | <b>WIEDERHOLUNGEN</b> |
|----------------------------------|---------------------------|--------------|-----------------------|
| Planks                           | Core                      | 3 – 5        | 45 – 60 Sek.          |
| Das Boot<br>(Yoga-Übung)         | Core                      | 3 – 5        | 45 – 60 Sek.          |
| Side Planks                      | Seitliche Bauchmuskeln    | 3 – 5        | 45 – 60 Sek.          |
| Liegestütze<br>(auf den Fingern) | Trizeps, Brust, Finger    | 3 – 5        | 15 – 20               |
| Ausfallschritt                   | Po, Oberschenkel          | 3 – 5        | 15 – 20               |
| Ausfallschritt (seitlich)        | Adduktoren                | 3 – 5        | 15 – 20               |
| Squats                           | Waden, Oberschenkel, Core | 3 – 5        | 15 – 20               |

**IM FITNESSSTUDIO**

| <b>ÜBUNG</b>                      | <b>TRAINIERTE MUSKELN</b>           | <b>SÄTZE</b> | <b>WIEDERHOLUNGEN</b>                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|---|
| Klimmzüge                         | Rücken, Bizeps, Griffkraft          | 3            | So viele wie du schaffst                      |
| Seitheben mit Kurz-<br>Hanteln    | Schultern, Unterarme,<br>Griffkraft | 3            | 3 – 5 wdh. Mit 80% deines<br>Maximal Gewichts |
| Farmers Walk mit Kurz-<br>Hanteln | Griffkraft, Beine                   | 3            | 3 – 5 wdh. Mit 80% deines<br>Maximal Gewichts |
| Squats mit Gewichten              | Waden, Oberschenkel, Core           | 3            | 3 – 5 wdh. Mit 80% deines<br>Maximal Gewichts |
| Wadenheben mit Kurz-<br>Hanteln   | Waden, Füße                         | 3            | 3 – 5 wdh. Mit 80% deines<br>Maximal Gewichts |
| Langhantel-Rudern                 | Rücken, Schultern                   | 3            | 3 – 5 wdh. Mit 80% deines<br>Maximal Gewichts |

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**
**DEINE FITNESS FIRST CREW**
**#MotivatedByFitnessFirst**