

TRAININGSPLAN**MUSKELAUFBAU ALS ANFÄNGER:IN****(KNACK-) PO UND KRÄFTIGE BEINE**

ÜBUNG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Kniebeuge	3 x 8
Lunges (optional: Kettlebells oder Kurzhanteln)	3 x 8

FÜR EINE STABILEN OBERKÖRPER:

ÜBUNG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Liegestütze	3 x 8
Rudern oder Klimmzüge	3 x 8
Dips	3 x 8
Rückenstrecken	3 x 8

FÜR EINEN STARKEN RUMPF:

ÜBUNG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Planks	30-60 Sek.
Bicycle Crunch	3 x 8
Superman (Hyper Extension)	3 x 8

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