

TRAININGSPLAN -
SPRUNGKRAFT TRAINING

TAG	ÜBUNGEN	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Montag	Kniebeugen (Squats)	3-5	6-12
	Ausfallschritte (Lunges)	3-5	6-12
	Kniebeugen mit Sprung	3-5	6-12
Dienstag	Pause		
Mittwoch	Hip Thrusts	3-5	6-12
	Kreuzheben	3-5	6-12
	Seilspringen	3-5	6-12
Donnerstag	Pause		
Freitag	Step Ups	3-5	6-12
	Kniebeugen (Squats)	3-5	6-12
	Gesprungene Ausfallschritte (Lunges)	3-5	6-12
Samstag	Seilspringen		
Sonntag	Pause	3-5	6-12

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

DEINE FITNESS FIRST CREW