

## TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER:INNEN

### MUSKELAUFBAU FÜR FRAUEN

(KNACK) PO UND KRÄFTIGE BEINE:

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

FÜR EINE STABILEN OBERKÖRPER:

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

FÜR EINEN STARKEN RUMPF:

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

STAY MOTIVATED.  
DEIN FITNESS FIRST TEAM