





Trainingsplan

Ganzkörper			Gewicht
	Frontkniebeugen		Beine(1)
	<i>Stange auf den Schultern ablegen</i>	1. Satz	15 Wdh.
	<i>Zehenspitzen leicht nach außen</i>	2. Satz	15 Wdh.
	<i>Rücken gerade</i>	3. Satz	15 Wdh.
	<i>Knie Richtung Zehenspitzen</i>	4. Satz	15 Wdh.
	<i>Blick geradeaus gerichtet</i>	5. Satz	15 Wdh.
	Military Press		Schulter(1)
	<i>Aufrechter Stand, Rücken gerade lassen</i>	1. Satz	15 Wdh.
	<i>Langhantel auf Kinnhöhe in den Händen halten</i>	2. Satz	15 Wdh.
	<i>Langhantel über Kopf nach oben führen</i>	3. Satz	15 Wdh.
	<i>Langhantel langsam auf Kinnhöhe runterführen</i>	4. Satz	15 Wdh.
	<i>Aus der Position den Vorgang wiederholen</i>	5. Satz	15 Wdh.
	Schulter Taps		Schulter(2)
	<i>Arme in Liegestütz-Position</i>	1. Satz	8 Wdh.
	<i>Hände abwechselnd zu den Schulterblättern führen</i>	2. Satz	8 Wdh.
		3. Satz	8 Wdh.
		4. Satz	8 Wdh.
		5. Satz	8 Wdh.
	Scrawls		Bizeps(1)
	<i>Arme in Liegestütz-Position</i>	1. Satz	8 Wdh.
	<i>Mit den Füßen nach vorne springen</i>	2. Satz	8 Wdh.
	<i>Beim Aufrichten Armcurl durchführen</i>	3. Satz	8 Wdh.
	<i>Danach zurück in Ausgangsposition</i>	4. Satz	8 Wdh.
		5. Satz	8 Wdh.
