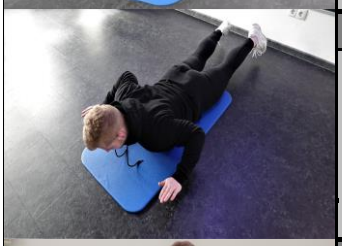
Trainingsplan

	Oberkörper			Gewicht
	Tippeln		**Aufwärmen**	
	Intensität zwischen 60-80%	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
	Liegestütz		**Brust(1)**	
	Körper leicht gebeugt	1. Satz	15 Wdh.	
	Hände über die Schulterbreite von einander entfernt	2. Satz	15 Wdh.	
	Beide Arme werden gleichzeitig gebeugt	3. Satz	15 Wdh.	
		4. Satz	15 Wdh.	
	**Superman**		**Rücken(1)**	
	Auf den Bauch legen, Beine nach hinten strecken	1. Satz	15 Wdh.	
	Arme zur Seite hinausstrecken	2. Satz	15 Wdh.	
	Die Arme anheben, Daumen zeigen nach oben	3. Satz	15 Wdh.	
	Arme die ganze Zeit auf Spannung halten	4. Satz	15 Wdh.	
	Shrugs		**Schulter(1)**	
	Aufrechter Stand, Arme neben Körper hängen	1. Satz	15 Wdh.	
	Spreize die Hände leicht ab	2. Satz	15 Wdh.	
	Schultern möglichst weit nach oben heben	3. Satz	15 Wdh.	
	Arme langsam wieder senken	4. Satz	15 Wdh.	
	Tippeln		**Cool Down**	
	Intensität zwischen 60-80%	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	

© Bodymodification
www.Body-Mod.de