

## Trainingsplan Vorschlag

(Achte bei den Übungen bitte auf die richtige Ausführungen, die du dir auf YouTube ansehen kannst, um Verletzungen zu vermeiden. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Verletzungen oder ausbleibenden Trainingserfolg. Unser Trainingsplan ist nur ein Vorschlag. Jeder von uns ist verschieden. Beachte deshalb bitte deine körperlichen Besonderheiten und halte vor dem Training ggf. Rücksprache mit einem Arzt um gesundheitliche Beeinträchtigungen auszuschließen oder lass dich von einem ausgebildeten Trainer beraten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b><u>Brust</u></b></p> <p>Geräte: Kurzhanteln</p> <p><b>1. Bankdrücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 10 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul> <p><b>2. Butterfly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 10 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul>	Ruhetag	<p><b><u>Rücken</u></b></p> <p>Geräte: Kurzhanteln</p> <p><b>1. Rudern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 10 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul> <p><b>2. Überzüge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 5 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul>	Ruhetag	<p><b><u>Schultern</u></b></p> <p>Geräte: Kurzhanteln</p> <p><b>1. Schulterdrücken stehend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 10 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul> <p><b>2. Shrugs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 10 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul>	Ruhetag	Ruhetag
<p><b><u>Trizeps</u></b></p> <p>Geräte: Kurzhanteln</p> <p><b>1. Trizepsdrücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x 12 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul> <p><b>2. Trizeps-Kickback</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x 12 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul>	Ruhetag	<p><b><u>Bizeps</u></b></p> <p>Geräte: Kurzhanteln</p> <p><b>1. Bizepscurls</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 10 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul> <p><b>2. Konzentrationcurls</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 10 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul>	Ruhetag	<p><b><u>Beine</u></b></p> <p>Geräte: Kurzhanteln</p> <p><b>1. Kniebeugen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 15 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul> <p><b>2. Wadenheben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 12 Wdh.</li> <li>- Gewicht nach Wahl</li> </ul>	Ruhetag	Ruhetag