

Sofort-Download als PDF  
Kompletter Trainingsplan und Ernährungsplan  
Erstellt von EchtWork

---

Trainingsplan (Beispielwoche)

Mo: Ganzkörpertraining - 45 Min

Di: Cardio - 30 Min

Mi: Ruhetag

Do: Oberkörper - 45 Min

Fr: Unterkörper - 45 Min

Sa: Cardio + Stretching - 30 Min

So: Ruhetag

---

Ernährungsplan (Beispiel)

Frühstück: Haferflocken mit Obst

Mittag: Hähnchenbrust mit Gemüse

Snack: Nüsse + Joghurt

Abendessen: Lachs mit Reis

---

Vielen Dank für Ihren Einkauf bei EchtWork!