

## Montag: Ganzkörpertraining

- Kniebeugen: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Bankdrücken: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Langhantelrudern: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Schulterdrücken: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Trizepsdrücken: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Plank: 3 Sätze x 30-60 Sekunden

## Mittwoch: Beine und Gesäß

- Ausfallschritte: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen pro Bein
- Beinstrecker: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Beinbeuger: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Wadenheben: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Glute Bridge: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Kettlebell Swings: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen

## Freitag: Oberkörpertraining

- Klimmzüge (assistiert oder mit Widerstandsbändern): 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Liegestütze: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Kurzhantel-Fliegende: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Kurzhantel-Schulterpresse: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Hammercurls: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen
- Dips: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen

## Wochenende: Ruhepause und Erholung