

GANZKÖRPERPLAN

TAG 3

WWW.STRONGGENETICS.COM – Personal Fitness Training & Online Coaching

Datum:

Muskelgruppe:	Übung:	Wiederholungen:	Kg:
Beine	Beinpresse/Squats	Aufwärmätze: 2-3 Arbeitssatz: 3x4-6 Wdh. + 1x10-12 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Brust/Trizeps	Schrägbankdrücken Langhantel	Aufwärmätze: 1 Arbeitssatz: 3x7-9 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Beine	Beinbicepscurls	Aufwärmätze: 1 Arbeitssatz: 3x7-9 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Bauch	Cable Crunches	Aufwärmätze: entfällt Arbeitssatz: 3x10-12 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Beine	Wadenheben	Aufwärmätze: entfällt Arbeitssatz: 3x10-12 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Bauch	Russian Twist	Aufwärmätze: entfällt Arbeitssatz: 2x8-10	<input type="text"/>

Aufwärmätze: Führe ca. 10-12 Wiederholungen mit 50% Deines Arbeitsgewichts aus!

Arbeitssatz: Führe die angegebene Anzahl an Wiederholungen für die angegebenen Sätze aus!