

Trainingsplan von: _____

Trainingstag: _____

Datum: _____

Übung	Gew./ Wdh								
1) Kniebeugen									
2) Ausfallschritte									
3) Hüftstrecken Boden									
4) Wadenheben									
5) Liegestütze gerade									
6) Liegestütze schräg									
7) Schulterliegestütze									
8) Rudern (Handtuch)									
9) Klimmzüge (z.B. Tür)									
10) Unterarmstütz									