



Larissa De Boe
Körper- & Seelenfitness

Trainingsplan Tag A für das Fitnessstudio

trainierter Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Gewicht
Rücken	Latzug	2 x Aufwärmersatz	12-15	1 Min.	
		3 x Arbeitsatz	10-12, 8-10, 6-8	2-3 Min.	
Rücken	Rudern	2 x Aufwärmersatz	12-15	1 Min.	
		3 x Arbeitsatz	10-12, 8-10, 6-8	2-3 Min.	
Brust	Schrägbankdrücken Kurzhantel	1 x Aufwärmersatz	12-15	1 Min.	
		3 x Arbeitsatz	8-12	2 Min.	
Schulter	Schulterdrücken mit Kurzhantel	3 x Arbeitsatz	12-15	1-2 Min.	
Trizeps	Kabelzug	3 x Arbeitsatz	8-12	2 Min.	
Bizeps	Kabelzug	3 x Arbeitsatz	8-12	2 Min.	
Brust	Butterfly	3 x Arbeitsatz	8-12	2 Min.	
Rücken	Butterfly	3 x Arbeitsatz	8-12	2 Min.	
unterer Rücken	Kreuzheben	3 x Arbeitsatz	12-15	1-2 Min.	
Bauch	Beckenboden heben am Boden	3 x Arbeitsatz	20	1 Min.	
Bauch	Hüftbeuger auf Hantelbank	3 x Arbeitsatz	20	1. Min	

Aufwärmen:

10 Min. Laufband
Steigung: 2
Geschwindigkeit: 8.0

Dehnung:

Nacken
Schultern
Arme
Rumpf