

Fitnessstudio - Ganzkörpertraining

Warmup	- vor jeder Einheit 5-10 min. Laufband, Fahrrad oder Stepper zum Aufwärmen - vor jeder Übung ein Aufwärmsetz mit halbem Gewicht						
	Sätze x Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen
Bankdrücken, Schrägbank	1+3 x 8						
Bankdrücken, Flachbank, Kurzhanteln	1+3 x 8						
Crossover, Seilzug	1+3 x 10						
Bizepscurls, Langhantel	1+3 x 10						
Konzentrationscurls	1+3 x 10						
Bizepscurls, Seilzug	1+3 x 10						
Crunches	3 x 15						
Kreuzheben	1+3 x 10						
Klimmzüge	3 x 10						
Rudern am Seilzug, enger Griff	1+3 x 10						
Enges Bankdrücken	1+3 x 15						
French Press - Stirndrücken	1+3 x 15						
Trizepsdrücken am Kabelzug	1+3 x 15						
Seitliche Crunches	3 x 15						
Kniebeugen	1+3 x 10						
Beinpresse	1+3 x 10						
Beinbeugen, Maschine	1+3 x 15						
Military Press, Kurzhanteln	1+3 x 10						
Frontheben, Kurzhanteln	1+3 x 10						
Seitheben, Kurzhanteln	1+3 x 10						
Beinheben	3 x 15						

Cardio	nach dem Krafttraining 15-45 min. Laufband, Fahrrad oder Stepper (je nach Ziel)
---------------	---