

Trainingstag #1	
Brust	Bankdrücken 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Rücken	T-Bar Rudern (ggf. mit 2 BodyPoles) 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Schulter	Schulterdrücken liegend 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Bizeps	Konzentrationscurls (mit Zusatzgriff) 3 Sätze je 8-12 Wdh. (je Arm)
Trizeps	Trizepsdrücken stehend zur Seite 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Beinstrecker	Lunge (im Türrahmen) 3 Sätze je 8-12 Wdh. (je Bein)
Beinbeuger	Beinbizepscurls liegend 3 Sätze je 8-12 Wdh. (je Bein)
Waden	Wadenheben stehend 3 Sätze je 20 Wdh. (je Bein)
Bauch	Käfer-Crunches 3 Sätze je 20 Wdh.

Trainingstag #2	
Brust	Butterfly 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Rücken	Latziehen vorgebeugt 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Schulter	Rudern aufrecht 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Bizeps	Bizepscurls stehend zur Seite 3 Sätze je 8-12 Wdh.
Trizeps	Trizepsdrücken stehend 3 Sätze je 8-12 Wdh. (je Arm)

Trainingstag #2	
Beinstrecker	AuXoCise®-Lunge 3 Sätze je 8-12 Wdh. (je Bein)
Beinbeuger	AuXoCise®-Lunge reverse 3 Sätze je 8-12 Wdh. (je Bein)
Waden	Wadenheben stehend (Bein innenrotiert) 3 Sätze je 20 Wdh. (je Bein)
Bauch	V-Crunches 3 Sätze je 20 Wdh.

- *Satzdauer ca. 30 Sekunden*
- *zwischen den Sätzen 30 Sekunden Pause*
- *zwischen den Übungen ca. 60-90 Sekunden Pause bzw. bis wieder normalisierte Atmung*
- *Jeden 2ten oder 3ten Tag trainieren*
- *Im Wechsel Trainingsplan#1 und #2*