

Fitnessstudio - Anfänger

Butterfly - 4 x 12 Wiederholungen
Stärkt deine Brustmuskulatur

1

Latziehen - 4 x 12 Wiederholungen
Stärkt deinen Latissimus (Rücken)

2

Schulterpresse - 3 x 12 Wiederholungen
Für Breite 3D-Schultern

3

Beinpresse - 4 x 12 Wiederholungen
Trainiert deine kompletten Beine

4

Sit-ups - 5 x so viele Wdh wie möglich
Für dein 6-Pack im Sommer

5

Bizeps Curls - 3 x 12 Wiederholungen
Für einen breiten Oberarm

6

[Trainingsplan](#)
[individuell erstellen](#)

