

Trainingsplan für Zuhause

	Aktivität	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Beine	Beinpresse	3 x 12 Wiederholungen
Beine	Hip Thrust	3 x 12 Wiederholungen
Brust	Butterfly	3 x 12 Wiederholungen
Bauch	Sit-ups	3 x 12 Wiederholungen
Rücken	Latzug Maschine	3 x 12 Wiederholungen
Rücken	Rückenstrecker	3 x 12 Wiederholungen