

# Ganzkörper Trainingsplan für`s Gym

	Aktivität	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Beine	Beinpresse	3 x 12 Wiederholungen
Brust	Bankdrücken	3 x 12 Wiederholungen
Rücken	Latzug Maschine	3 x 12 Wiederholungen
Bauch	Sit-ups	3 x 12 Wiederholungen
Schulter	Schulterpresse	3 x 12 Wiederholungen
Rücken	Rückenstrecker	3 x 12 Wiederholungen