

# Trainingsplan für Zuhause

## Fortgeschritten

Aktivität

Dauer / Anzahl Wiederholungen

Beine

Ausfallschritte mit Gewicht  
4 x 12 Wiederholungen pro Bein

Brust

Breite Liegestütze  
4 x 20 Wiederholungen

Rücken

Rudern mit Handtuch  
4 x 20 Wiederholungen

Bauch

Klappmesser  
3 x 20 Wiederholungen

Ganzkörper

Planks  
3 x 1,5 Min. oder so lange du kannst

Rücken

Superman  
3 x 20 Wiederholungen