

# Trainingsplan für Zuhause

Aktivität	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Beine	<b>Ausfallschritte mit Gewicht</b> 4 x 12 Wiederholungen pro Bein
Brust	<b>Breite Liegestütze</b> 4 x 20 Wiederholungen
Rücken	<b>Rudern mit Handtuch</b> 4 x 20 Wiederholungen
Bauch	<b>Klappmesser</b> 3 x 20 Wiederholungen
Ganzkörper	<b>Planks</b> 3 x 1,5 Min. oder so lange du kannst
Rücken	<b>Superman</b> 3 x 20 Wiederholungen