

Trainingsplan für`s Gym

Aktivität	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Beine	Beinpresse 4 x 12 Wiederholungen
Brust	Butterfly Maschine 4 x 12 Wiederholungen
Rücken	Latzug Maschine 4 x 12 Wiederholungen
Bauch	Bauchmaschine 3 x 12 Wiederholungen
Schultern	Seitheben mit Kurzhantel 3 x 12 Wiederholungen
Arme	Bizeps Curls 3 x 12 Wiederholungen