



Trainingsplan

Kurzhantel für Frauen

Erwärmung

Hampelmann

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.	Brust	 Kurzhantelflachbankdrücken	3x6	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
II.	Rücken	 Butterfly, reverse, Kurzhantel	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
III.	Schulter	 Frontheben, Kurzhantel	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
IV.	Beine	 Ausfallschritt-Kniebeuge, Kurzhantel	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
V.	Beine	 Wadenheben, Kurzhantel	3x6	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
VI.	Beine	 Kniebeugen, Ort flex.	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:00	1/0/1
VII.	Rumpf	 Rumpfbeugen, Kurzhantel	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:00	1/0/1

Cool down

Dehnen

Notizen: