



Trainingsplan

Kurzhandel für Männer

Erwärmung

Hampelmänner

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.	Brust 	<input type="text"/>	3x6	80%	<input type="text"/>
			01:30	1/0/1	
II.	Brust 	<input type="text"/>	3x12	80%	<input type="text"/>
			01:30	1/0/1	
III.	Schulter 	<input type="text"/>	3x12	80%	<input type="text"/>
			01:30	1/0/1	
IV.	Rücken 	<input type="text"/>	3x12	80%	<input type="text"/>
			01:30	1/0/1	
V.	Rücken 	<input type="text"/>	3x6	80%	<input type="text"/>
			01:30	1/0/1	
VI.	Beine 	<input type="text"/>	3x12	80%	<input type="text"/>
			01:00	1/0/1	
VII.	Rumpf 	<input type="text"/>	3x12	80%	<input type="text"/>
			01:00	1/0/1	

Cool down

Dehnen

Notizen: