

Trainingsplan

#fitXund Sommerchallenge 2 - 1 - Hampelmänner

Ziel	Performance verbessern		
Startdatum	Zeit	1	Enddatum
Anleitung			



Übungen	Datum	/	/	/	/
1. Hampelmänner		Herz-Kreislauf-System			
	Dauer	00:02:00			
	Distanz	0			
	Speed	0			
	Kcal				
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
2. Spagatkniebeuge, rechts		Quadrizeps			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
3. Spagatkniebeuge, links		Quadrizeps			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
4. Beinabduktion liegend, recht		Abduktor			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
5. Beinabduktion liegend, links		Abduktor			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
6. Brücke, ein Bein liegend		Gesäßmuskel			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
7. Rückenheben Hände angehoben		Unterer Rücken			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
8. Exorotation der Arme, stehend, abwechsel		Schultern, hinten			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
9. Jab		Schräge Bauchmuskeln, Schultern, vorne, Trizeps			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
10. Unterarmstütz ein Fuß gehoben, links		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln			
	Set 1	10 s			
	Set 2	10 s			
	Set 3	10 s			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
11. Schräge Bauchpresse		Schräge Bauchmuskeln			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				