

Trainingsplan

Woche 7 - 1 - Seitenausfallschritt, links

Ziel	Gewicht verlieren		
Startdatum	Zeit	1	Enddatum
Anleitung			



Übungen	Datum	/	/	/	/
1. Seitenausfallschritt, links	Quadrizeps				
	Set 1	15 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Bewege die Arme parallel dazu.

Übungen	Datum	/	/	/	/
2. Seitenausfallschritt, rechts	Quadrizeps				
	Set 1	15 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Mache einen Ausfallschritt zur Seite.

Übungen	Datum	/	/	/	/
3. Brücke mit Beinstrecken, liegend	Gesäßmuskel, Quadrizeps				
	Set 1	15 x			
	Set 2	1 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie gebeugt. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke ein Bein aus. Hebe die Hüften.

Übungen	Datum	/	/	/	/
4. Burpee mit Sprung - Box	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Quadrizeps				
	Set 1	15 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Stehe gerade. Hocke dich auf den Boden. Gehe in die Liegestützposition. Hocke dich auf den Boden. Springe auf die Plattform.

Übungen	Datum	/	/	/	/
5. Superman	Unterer Rücken				
	Set 1	15 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich auf den Bauch. Halte die Arme gestreckt. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spanne den unteren Rücken an. Hebe die Arme. Strecke beide Beine aus. Hebe die Beine.

Übungen	Datum	/	/	/	/
6. Sit-Up	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln				
	Set 1	15 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Stelle die Füße flach auf den Boden. Halte die Knie gebeugt. Halte die Hände hinter dem Kopf. Spann die Bauchmuskeln an. Schultern weg vom Boden.

Übungen	Datum	/	/	/	/
7. Plank tap shoulder alternating	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln				
	Set 1	15 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Gehe in die Liegestützposition. Tippe mit deiner Hand auf deine Schulter.

Übungen	Datum	/	/	/	/
8. Balance-Bauchpresse Beine angewinkelt	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln				
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Notiz				

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Spann die Bauchmuskeln an. Bewege den Oberkörper nach vorne. Beuge die Beine.