



## Übungen:

1. **Kniebeuge:** 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
2. **Ausfallschritt:** 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Bein
3. **Bankdrücken:** 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
4. **Schulterdrücken:** 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
5. **Rudern im Sitzen:** 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
6. **Bizepscurls:** 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
7. **Trizepsdrücken über Kopf:** 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen

## Ausführung:

- **Kniebeuge:** Stelle dich hüftbreit hin und beuge die Knie, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und deine Knie nicht über deine Zehenspitzen hinausragen.
- **Ausfallschritt:** Mache einen großen Schritt nach vorne und senke deinen Körper ab, bis dein vorderes Knie im 90-Grad-Winkel und dein hinteres Knie fast den Boden berührt. Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt und dein vorderes Knie nicht über deine Zehenspitzen hinausragt.
- **Bankdrücken:** Lege dich mit dem Rücken auf eine Bank und hebe die Langhantel von der Ablage. Senke die Langhantel bis auf deine Brust und drücke sie dann wieder nach oben. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du die Hantel mit den Armen und nicht mit dem Rücken drückst.
- **Schulterdrücken:** Setze dich auf eine Bank und halte die Kurzhanteln in Schulterhöhe. Drücke die Hanteln senkrecht nach oben und senke sie dann wieder ab. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du die Hanteln nicht mit dem Rücken drückst.
- **Rudern im Sitzen:** Setze dich auf eine Rudermaschine und lege die Füße in die Fußschalen. Greife die Griffe und ziehe sie zu deinem Körper heran. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du die Arme und den Rücken zum Ziehen verwendest.
- **Bizepscurls:** Halte die Kurzhanteln in den Händen und beuge die Arme an den Ellenbogen, bis die Hanteln zu deinen Schultern gecurlt sind. Senke die Hanteln dann wieder ab.
- **Trizepsdrücken über Kopf:** Halte die Kurzhantel mit einer Hand hinter deinem Kopf. Strecke deinen Arm senkrecht nach oben und senke ihn dann wieder ab. Achte darauf, dass dein Ellenbogen während der gesamten Bewegung eng an deinem Körper bleibt.

## Hinweise:

- Du kannst diesen Trainingsplan nach Bedarf anpassen/ anpassen lassen. Wenn du eine Übung nicht magst oder sie für dich zu schwierig ist, kannst du sie durch eine andere Übung ersetzen.
- Achte auf die richtige Ausführung der Übungen. Es ist wichtiger, die Übungen sauber auszuführen, als mit schweren Gewichten zu trainieren.
- Steigere das Gewicht schrittweise, wenn du die Übungen mit 12 Wiederholungen pro Satz leicht schaffst.





## Das reicht dir nicht aus?

Du möchtest einen Trainingsplan auf deine Wünsche und Bedürfnisse maßgeschneidert?



**Scanne mich!**

