

Ganzkörpertrainingsplan

Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
Trainingstag 1: Montag / Datum:						
Kniebeugen						
Bankdrücken						
Kreuzheben						
Schulterdrücken						
Latziehen						
LH Rudern						
Situps						
Beinheben						

Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
Trainingstag 2: Mittwoch / Datum:						
Kniebeugen						
Bankdrücken						
Kreuzheben						
Schulterdrücken						
Latziehen						
LH Rudern						
Situps						
Beinheben						

Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
Trainingstag 3: Freitag / Datum:						
Kniebeugen						
Bankdrücken						
Kreuzheben						
Schulterdrücken						
Latziehen						
LH Rudern						
Situps						
Beinheben						