

## Der Ganzkörperplan

Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger

3 x pro Woche

Dauer ca. 45 Minuten

8-12 Wiederholungen

2-3 Sätze

	Gewicht	Wiederholungen
Kniebeugen		
Klimmzüge breit		
Rudern beidarmig		
Bankdrücken gerade		
Bankdrücken fliegende		
Schulterdrücken		
Kurzhantelcurls		
Trizeps einarmig überkopf		
Bauchcrunches		

