

Trainingsfrequenz: 3 mal pro Woche
Dauer pro Trainingseinheit: ca. 30-45 min.
Ziel: Muskelaufbau



| Workout | Sätze | WDH | DATUM: | DATUM: | DATUM: | DATUM: | DATUM: |
|-------------------------|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Atemkniebeugen | 1 | 20 | | | | | |
| Überzüge | 1 | 20 | | | | | |
| Bankdrücken | 2 | 12 | | | | | |
| Langhantelrudern | 2 | 15 | | | | | |