

Bauch Beine Po



Dauer 12 Wochen	Einheiten pro Woche 1	Trainingsziel Muskelaufbau	Trainer Trainer Bad Orb	Erstellt am 14.01.2025
--------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------

BBP		Satz	Soll		Pause
1		Beinpresse	1	12 Wdh x kg	1 min.
		2	12 Wdh x kg		1 min.
2		Goblet Squat Kurzhantel	1	12 Wdh x kg	1 min.
		2	12 Wdh x kg		1 min.
3		Kickback PL	1	12 Wdh x kg	1 min.
		2	12 Wdh x kg		1 min.
4		Hip Thrust PL	1	12 Wdh x kg	1 min.
		2	12 Wdh x kg		1 min.
5		Beinbeuger liegend am Kombigerät	1	12 Wdh x kg	1 min.
		2	12 Wdh x kg		1 min.
6		Kreuzheben Kurzhantel	1	12 Wdh x kg	1 min.
		2	12 Wdh x kg		1 min.

			Satz	Soll		Pause
7		Crunch Kabelzug	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.
8		Pallof Press Kabelzug	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.