

Ganzkörper Anfänger



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

GK			Satz	Soll		Pause
1		Laufband	1	10 min. x	km/h	
2		Brustpresse	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.
3		Rudern	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.
4		Rückenstrecker	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.
5		Bauchtrainer	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.
6		Beinpresse	1	12 Wdh x	kg	1 min.
			2	12 Wdh x	kg	1 min.

7



Beinbeuger sitzend

1

12 Wdh x kg

1 min.

2

12 Wdh x kg

1 min.