

# Trainingsplan für zu Hause

## Level: Mittel



### Beine



Kniebeugen  
Evtl. mit Zusatzgewicht

2 x 15 Wiederholungen



Treppensteigen

2 x 15 Wiederholungen pro Bein



Erhöhte Ausfallschritte

2 x 15 Wiederholungen pro Bein

### Brust



Liegestützen breit

2 x 15 Wiederholungen



## Butterfly

2 x 15 Wiederholungen

Arme sind leicht angewinkelt

## Rücken



## Rückenstrecker

2 x 15 Wiederholungen

Abheben des Oberkörpers,  
während Füße am Boden bleiben



## Butterfly reverse

2 x 15 Wiederholungen

Ellbogen eng am Körper führen

## Schultern



## Frontheben

2 x 15 Wiederholungen

Arme vor dem Körper bis zur  
Waagerechten heben



## Nackenziehen

2 x 15 Wiederholungen

## Bauch



## Brett mit Abheben der Beine

2 x 15 Wiederholungen pro Seite



## Leg raises

2 x 15 Wiederholungen



## Seitliches Brett mit Hüftheben

2 x 15 Wiederholungen pro Seite