

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