Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Anfänger Plan Alternierend | Tag A

Datum														
Übung	Kreuzheben	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh	Kh
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
	Backoff Sätze	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Übung	Überkopfdr.	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük	Ük
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
	Backoff Sätze	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Übung	Klimmzug	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz	Kz
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
	Backoff Sätze	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Übung	Bizeps Kurzh.	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK	BK
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Anfänger Plan Alternierend | Tag B

Datum														
Übung	Bankdrücken	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd	Bd
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
	Backoff Sätze	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Übung	Kniebeuge	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb	Kb
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
	Backoff Sätze	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Übung	Rudern	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru
Gewicht														
Satz 1 WD	5													
Satz 2 WD	5													
Satz 3 WD	5													
	Backoff Sätze	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS	BoS
Gewicht														
Satz 1 WD	10													
Satz 2 WD	10													
Übung	Sit-up	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su	Su
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													
Satz 3 WD	8													
Übung	Trizeps Kabel	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK
Gewicht														
Satz 1 WD	8													
Satz 2 WD	8													