Trainingsplan MsportS **Name:** **Vorname:**

Warmup		Gerätenummer	Zeit	Wiederholungen	Sätze	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Cardio Gerät			5 min								
Bauch/Rücken			5 min								
Handgelenk/Schulter/Knie			5 min								
Training											
Bein	Beinpresse	1		10	3						
	Ausfallschritte			10	3						
Arme	Bizeps Curls Freithantel			10	3						
	Trizeps Freihantel			10	3						
Bauch	Beinheber (Schlaufen)	6		10	3						
	Situps GHD	2		10	3						
Brust	Bankdrücken	3		10	3						
	Kabelzug unten	5		10	3						
	Kabelzug oben	5		10	3						
Rücken	Latzug	4		10	3						
	Rücken GHD	2		10	3						
Schulter	Schulterdrücken Langhantel			10	3						