

Trainingsplan Winter 2023

15 Minuten Ergometer

Bankziehen	3 x 10
Kniebeuge	3 x 10
Bauch	3 x 10
Bankdrücken	3 x 10
Beinstoßen	3 x 10
(Klimmzüge	3 x 10)
Rücken	3 x 10
Zugapparat	3 x 10
Plank	3 x 30 sec.
Bankspringen/Kistenspringen	3 x 10
Liegestütz	3 x 10

10 Minuten Ergometer