



TRAININGSPLAN



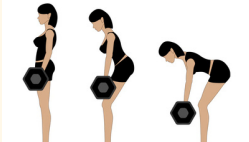
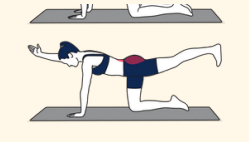
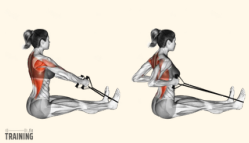
Übung

Gewicht

Sätze

Wiederholungen

Foto

Hip Thrust	mit wenig Gewicht	3	12	
Lateral Walks	mit Bändern	4	10	
Squats	Eigenes Körpergewicht	3	12	
Romanian Deadlifts	mit wenig Gewicht	3	10 - 12	
Bird Dog	Eigenes Körpergewicht	4	10	
Plank	Eigenes Körpergewicht	1-2	30s	
External Rotations	mit Band	4	10	
Rudern	an der Maschine	3	30s	
Calf Raises	Eigenes Körpergewicht	3	10 - 12	