

Muskelaufbau Trainingsplan Anfänger



FITZUHAUSE

| Übung | Sätze | Wdh |
|---|-------|---------|
| Kniebeuge (ohne Gewicht, evtl Springen) | 2 | 20 - 25 |
| Liegestütze (evtl. erhöht) | 2 | 10 |
| Rudern (Stange/Tisch/TRX) | 2 | 15 |
| Klimmzug (evtl. mit Band oder Partner) | 1 | max |
| Wandsitzen (90 Grad) | 1 | 90 Sek. |
| Plank | 1 | max |