

TRX Trainingsplan für Fortgeschrittene



Übung	Sätze	Wdh
einbeinige Kniebeuge	2	15
Liegestütze	3	10
Rudern (breit oder eng)	3	10
Beincurls	2	15
Überzüge	2	10
Butterfly	2	15
Beine anziehen (gerade und seitlich abwechseln)	2	max
Plank	1	max