

Ganzkörper-Trainingsplan für 3 TE pro Woche



Tag A:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.
Beine	Split-Squats mit KH	3	10 je Seite
Beine	Rumänisches Kreuzheben mit KH	3	10
Rücken	Butterfly reverse mit KH	3	10
Po	Hip-Thrusts mit KH	4	10
Brust	Liegestütze	3	10
Bauch	Crunches	3	12

Tag B:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.
Beine	Squats mit KH	3	12
Ganzkörper	Sumo-Kreuzheben mit KH	3	8
Schultern	Schulterdrücken mit KH	3	10
Rücken	Superman	3	10
Po	Kick-Backs mit Theraband	2	20 je Seite
Bauch	Plank	3	30 Sek.

Tag C:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.
Beine	Sumo-Squats mit KH	3	12
Rücken	Rudern mit KH	3	10
Po	Bein seitlich heben mit KH	3	12 je Seite
Schultern	Seitheben mit KH	3	10
Po	Hip-Thrusts mit KH	4	10
Bauch	Seit-Plank	2	30 Sek. je Seite

Ein Tag: Cardio/Spaziergang

<https://www.pumpingbee.de/impressum>
Instagram: [@pumpingbee](https://www.instagram.com/pumpingbee)

*Wichtige Hinweise: Bei auftretenden Schmerzen solltest Du die Übung unbedingt sofort beenden. Die Ausübung der Übungen aus diesem Trainingsplan erfolgt auf eigene Gefahr. Ich übernehme keine Haftung für Verletzungen oder Unfälle. Der Trainingsplan ist nur für das selbständige Üben bestimmt. Die Vervielfältigung bedarf einer ausdrücklichen Genehmigung des Autors. Ich wünsche dir viel Spaß beim Trainieren.