




Trainingsplan			Heimtraining - Männer - 1					
Ziel	Vitalität - Energie & Gesundheit							
Startdatum	Zeit	1	Enddatum					
Anleitungen	Ein 35-minütiges Ganzkörper-Workout mit ihrem Körpergewicht							

Tag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---


Hampelmänner	Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper								
--------------	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Dauer	00:01:00							
	Distanz	0							
	Speed	0							
	Kcal								
	Notiz								


Kniebeuge mit Armheben	Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine, Unterer Rücken								
------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--


	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


Abwechselnder Superman	Unterer Rücken, Gesäßmuskel - Schultern, Rücken								
------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--


	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


Lunge, alternated	Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine								
-------------------	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--


	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

Liegestütz, weit		Brustkorb - Trizeps						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Tisch-Klimmzug		Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten						
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Planken auf Zeit		Alle Bauchmuskeln, Rücken						
	Dauer	00:01:00						
	Distanz	0						
	Speed	0						
	Kcal							
	Notiz							

Planken auf Zeit		Alle Bauchmuskeln, Rücken						
	Dauer	00:01:00						
	Distanz	0						
	Speed	0						
	Kcal							
	Notiz							

Planken auf Zeit		Alle Bauchmuskeln, Rücken						
	Dauer	00:01:00						
	Distanz	0						
	Speed	0						
	Kcal							
	Notiz							