

Trainingsplan: Defi BBP + Body	Plan Nr:			Muskelgruppe: Ganzkörper						Datum:	
Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kniebeugen LH	2	7 u 10	90								
Kniebeugen Multipresse	3	7 u 10	90								
Kniestrecker	2	7 u 10	60								
Abduktion	2	7 u 10	60								
Adduktion	2	7 u 10	60								
Trizeps Seil Seilzug	2	7 u 10	60								
Crunches	2	7 u 10	60								
Beinheben	2	7 u 10	60								
Military Press Multipresse	2	7 u 10	60								
Latzug Brust	2	7 u 10	60								
Rudern sitzend	2	7 u 10	60								

