Persönlicher Trainingsplan: Alissa

Fokus: Beine / Po / Gewichtsverlust

Grundsätzlich gilt: 10-15 Wiederholungen, 3-4 Runden

Trainingstag 1 und 3

Übungen:

1. Bankdrücken (20kg)
2. Schulterpresse (5kg)
3. Reverse Butterfly (12,5kg)
4. Seitheben (15kg)
5. Lastzug (20kg)
6. Rudermaschine (12,5kg)
7. Shrungs (je 5kg)
8. Hyperextension
9. Dip-Maschine (20kg)
10. Curl-Maschine (10kg)
11. HIIT Rudern*

*Beim High Intense Training erst ca 5 min einrudern und dann 20sec Vollgas / 10sec Halbgas. Das Ziel sollte am Ende 20min insgesamt sein.

Persönlicher Trainingsplan: Alissa

Fokus: Beine / Po / Gewichtsverlust

Grundsätzlich gilt: 10-15 Wiederholungen, 3-4 Runden

Trainingstag 2 und 4

Übungen:

1. Good Mornings (20kg)
2. Hip Thrusts (20kg)
3. Adduktoren (25kg)
4. Beinpresse (21kg)
5. Beinbeuger (20kg)
6. Beinstrecker (20kg)
7. Abduktoren (25kg)
8. Wadenheben (20kg)
9. Bauchübungen
10. HIIT Rudern*

*Beim High Intense Training erst ca 5 min einrudern und dann 20sec Vollgas / 10sec Halbgas. Das Ziel sollte am Ende 20min insgesamt sein.