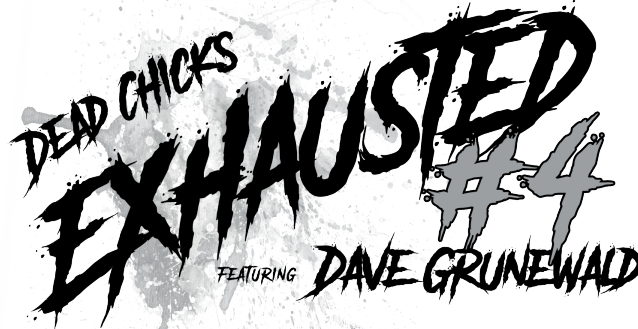




## PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN: LEAH

---

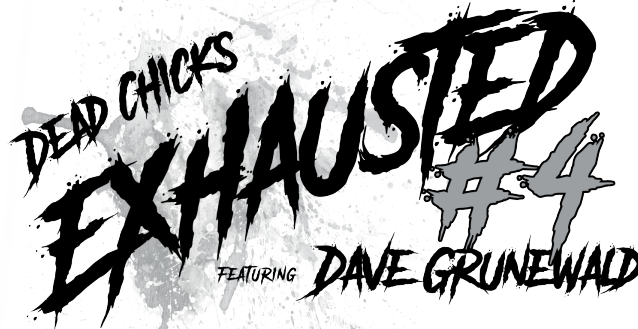
### Fokus: Rücken und allgemeine Fitness

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

#### *Trainingstag 1 und 3*

#### Übungen:

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



## PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN: LEAH

---

### Fokus: Beine / Po / Gewichtsverlust

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

*Trainingstag 2 und 4*

### Übungen:

1. Adduktoren (25kg)
2. Beinpresse (21kg)
3. Beinbeuger (15kg)
4. Beinstrecker (20kg)
5. Abduktoren (25kg)
6. Wadenheben (20kg)
7. Bauchübungen