

GANZKÖRPERTRAINING WORKOUTPLAN FÜRS GYM



WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



3 SÄTZE
SQUAT MIT LANGHANTEL
15 WIEDERHOLUNGEN

2



3 SÄTZE
**SCHRÄGBANKDRÜCKEN
MIT KURZHANTEL**
15 WIEDERHOLUNGEN

3



3 SÄTZE
RUSSIAN TWIST
15 WIEDERHOLUNGEN

4



3 SÄTZE
RUDERZUG STEHEND
15 WIEDERHOLUNGEN



COOL DOWN:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.