

Dein Trainingsplan für Woche 3 (Oberkörper)

Trainingstage: Oberkörper – Unterkörper – frei – Oberkörper – Unterkörper – frei - frei

Dein Tabata-Training ist nun 10 Minuten lang. Die Anleitung hierzu findest Du im ersten Abschnitt der dritten Woche.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 3 Wdh. Geschafft
Cross Over	3	12		
Butterfly	3	12		
Reverse Fly	3	12		
Standing Lat Pushdown	3	12		
Trizeps Pushdown	3	12		
Bizeps Curls	3	12		
Shoulder Press	3	12		
Tubes Crunch	3	25		

Dein Trainingsplan für Woche 3 (Unterkörper)

Trainingstage: Oberkörper – Unterkörper – frei – Oberkörper – Unterkörper – frei - frei

Dein Tabata-Training ist nun 10 Minuten lang. Die Anleitung hierzu findest Du im ersten Abschnitt der dritten Woche.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 3 Wdh. Geschafft
Stationary Lunges	3x2	12		
Band Hip Abduction	3x2	12		
Glute Press	3x2	12		
Overhead Band Crunch	3	20		
Leg Raises abwechselnd	3	20		

Dein Plan ist passend zum Video erstellt. Die Trainingsvideos enthalten die optimale Satzpause und zeigen dir die richtige Ausführung. Bei Fragen darfst du dich jederzeit an vip@smartwaytraining.de wenden.