

# Dein Trainingsplan für Woche 2 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 zweiten Woche.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 2 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 2 (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 zweiten Woche.

Übungen	Sätze	Wiederholungen	Gewicht Farben	Woche 2 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](mailto:vip@smartwaytraining.de) wenden.