



2ER SPLIT TRAININGSPLAN FÜR FRAUEN ALS PDF DOWNLOAD



Tag 1: Unterkörpertraining

Kniebeugen (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)

Ausfallschritte (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen pro Bein)

Beinpressen (3 Sätze, 10-12 Wiederholungen)

Stehende Wadenheben (3 Sätze, 12-15 Wiederholungen)

Planken (3 Sätze, 30-60 Sekunden)

Tag 2: Oberkörpertraining

Bankdrücken (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)

Rudern am Kabelzug (3 Sätze, 8-10 Wiederholungen)

Schulterdrücken (3 Sätze, 10-12 Wiederholungen)

Bizepscurls (3 Sätze, 10-12 Wiederholungen)

Trizepsdrücken am Kabelzug (3 Sätze, 10-12 Wiederholungen)

Situps (3 Sätze, 10-15 Wiederholungen)