

# TRAININGSPLAN (1-3 TAGE)

Anmerkung: Dies ist ein Beispiel - Trainingsplan! Er dient lediglich als Orientierung und sollte noch an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Empfehlungen für Bänder findest du [hier](#).



## Tag 1 - 3 - Ganzkörperplan

Übung	Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen
Liegestütze mit Bändern	Brust	x4	8-12
Latziehen mit Bändern	Rücken	x4	8-12
Stehendes Rudern mit Bändern	Rücken	x4	8-12
Schulterpresse mit Bändern	Schultern	x4	8-12
Klappmesser	Bauch	x3	8-12
Hyperextensions stehend	unterer Rücken	x3	8-12
Kniebeuge mit Band	Beine	x6	8-12
Ausfallschritte	Beine	x6	8-12

# TRAININGSPLAN BÄNDER (1-3 TAGE)

Anmerkung: Dies ist ein Beispiel - Trainingsplan! Er dient lediglich als Orientierung und sollte noch an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Empfehlungen für Bänder findest du [hier](#).



## Übungsausführung (verlinkt)

<u>Liegestütze mit Bändern</u>	min 1 - min 2:15
<u>Latziehen mit Bändern</u>	min 3:15 - min 4:20
<u>Stehendes Rudern mit Bändern</u>	min 7:45 - min 9:20
<u>Schulterpresse mit Bändern</u>	min 2:45 - min 5:10
<u>Klappmesser</u>	Ganzes Video
<u>Hyperextensions stehend</u>	min 9:00 - min 11
<u>Kniebeuge mit Band</u>	min 1:30 - min 5
<u>Ausfallschritte</u>	bis min 4