



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)

Liegestütze mit Bändern

min 1 - min 2:15

Latziehen mit Bändern

min 3:15 - min 4:20

Stehendes Rudern mit Bändern

min 7:45 - min 9:20

Schulterpresse mit Bändern

min 2:45 - min 5:10

Klappmesser

Ganzes Video

Hyperextensions stehend

min 9:00 - min 11

Kniebeuge mit Band

min 1:30 - min 5

Ausfallschritte

bis min 4