



# 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**