



Larissa De Boe  
Körper- & Seelenfitness

## Trainingsplan Tag B für das Fitnessstudio

trainierter Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Gewicht
Beine / Po	Kniebeuge / Squat	2 x Aufwärmersatz	12-15	1 Min.	
		3 x Arbeitsatz	10-12, 8-10, 6-8	2-3 Min.	
Beine / Po	90° Beinpresse	1 x Aufwärmersatz	12-15	1 Min.	
		3 x Arbeitsatz	10-12, 8-10, 6-8	2-3 Min.	
Beine / Po	Beinstrecker	3 x Arbeitsatz	12-15	2 Min.	
Beine / Po	Beinbeuger	3 x Arbeitsatz	12-15	2 Min.	
Beine / Po	Ausfallschritte	6 x Arbeitsatz	15 Schritte	2 Min.	
unterer Rücken	Rückenstrecker	3 x Arbeitsatz	15	1-2 Min.	
Bauch	Bauchcrunches schräg mit Kettlebell	3 x Arbeitsatz	20	1-2 Min.	
Bauch	Hip down side	3 x Arbeitsatz	20	1-2 Min.	

Aufwärmen: 10 Minuten Stairmaster oder Crosstrainer

Dehnung: hinterer Oberschenkel  
vorderer Oberschenkel  
Gluteus Maximus