

TAG 1:		Oberkörper		
Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause	
Bankdrücken	4	6-8	60 Sek.	
Langhanteldrücken	4	8-12	60 Sek.	
Schulterdrücken, Kurzhanteln	4	8-12	60 Sek.	
SZ Bizeps Curls	3	10-15	60 Sek.	
Skull Crusher	3	10-15	60 Sek.	
Preachers	4	20	60 Sek.	
Hängendes Beinheben	4	Max	60 Sek.	

TAG 2:		Cardio		
Übung				
20 Minuten HIIT Cardio nach Wahl				
Stepper, Fahrrad oder Laufband				
45 Sekunden Sprint, 75 Sekunden Pause				
2 Minuten lockeres Warmmachen				
2 Minuten Cool-Down am Ende				

TAG 3:		Unterkörper		
Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause	
Kniebeugen	4	8-12	60 Sek.	
Beinpresse	3	8-12	60 Sek.	
Rumänisches Kreuzheben	4	8-12	60 Sek.	
Bulgarische Split-Squats	3	8-12	60 Sek.	
Wadenheben	3	15-20	60 Sek.	
Russian Twist mit Gewicht	4	15-20	60 Sek.	
Plank	4	Max	60 Sek.	

TAG 4:		Cardio		
Übung				
20 Minuten HIIT Cardio nach Wahl				
Stepper, Fahrrad oder Laufband				
45 Sekunden Sprint, 75 Sekunden Pause				
2 Minuten lockeres Warmmachen				
2 Minuten Cool-Down am Ende				

TAG 5:		Ganzkörper		
Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause	
Dips mit Zusatzgewicht	4	Max	60 Sek.	
Klimmzüge	4	Max	60 Sek.	
Military Press	4	8-12	60 Sek.	
Kniebeugen	4	8-12	60 Sek.	
Kurzhantel Curls	3	10-15	60 Sek.	
Kurzhantelstrecken Überkopf	3	10-15	60 Sek.	
Air-Bicycles	4	20	60 Sek.	