

FIT AT HOME TRAININGSPLAN (2-3X/WOCHE) MIT BÄNDERN



Übung	Beanspruchte Muskelgruppen	Sätze x Wiederholungen	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
			_____	_____	_____	_____	_____
			Bandstärke	Bandstärke	Bandstärke	Bandstärke	Bandstärke
Kniebeuge	Beine	2-3 x 10-15					
Bulgarian Split Squats	Beine	2-3 x 10-15					
Hip Thrusts	Gluteus	2-3 x 10-15					
Kickbacks	Gluteus	2-3 x 10-15					
Vorgebeugtes Rudern	Rücken	2-3 x 10-15					
Liegender Latzug	Rücken	2-3 x 10-15					
Bankdrücken	Brust	2-3 x 10-15					
Bicycle Crunch	Core	2-3 x 10-15					

*) Bemerkung bei der Bandstärke für die nächste Trainingseinheit: beibehalten ● oder steigern ↑