

# Starter

## TRAININGSPLAN

**1**

TAG

### TRAININGSEINHEIT 1

Kniebeugen 4x6-8 Wiederholungen  
Bankdrücken 3x6-8 Wiederholungen  
LH Rudern 4x8-10 Wiederholungen  
Dips 3x8-10 Wiederholungen

**2**

TAG

### TRAININGSEINHEIT 2

Kreuzheben 4-5x5 Wiederholungen  
Schrägbankdrücken 3x8-10 Wdh  
Klimmzüge 3-4x Max Wiederholungen  
Schulterdrücken 3x8-10  
Wiederholungen

**3**

TAG

### TRAININGSEINHEIT 1

Kniebeugen 4x6-8 Wiederholungen  
Bankdrücken 3x6-8 Wiederholungen  
LH Rudern 4x8-10 Wiederholungen  
Dips 3x8-10 Wiederholungen

**FR**

## FREQUENZ

**3 MAL PRO WOCHE:**

Mo: TE1, Mi: TE2, Fr: TE1

Mo: TE2, Mi: TE1, Fr: TE2