


NR.	ÜBUNG TRAININGSPLAN	WIEDERHOLUNGSZAHLEN/ZEIT PRO ÜBUNG/PUNKTE PRO ANZAHL	ERKLÄRUNG IM BUCH AUF SEITE
1	Klimmzüge (Pull)	15/1	149
2	Kreuzheben (Pull)	15/1	154
3	Reverse Flys (Pull)	15/1	156
4	Rudern (Pull)	20/1	157
5	Biceps Curls (Pull)	20/1	160
6	 Plank, statisch (Pull)	30 Sekunden/1	152
	Plank, aktiv (Pull)	(als 30er-Wiederholung gerechnet) 20 /1	153
7	Liegestütze (Push)	20 / 1	134
8	Brustpresse (Push)	20 / 1	136
9	Fliegende (Push)	15/1	137
10	Dips (Push)	25/1	139
	Trizepsstrecken (Push)	20/ 1	140
11	Frontheben (Push)	15/1	144
12	Schulterdrücken (Push)	15/1	142
13	Seitheben (Push)	15/1	146
14	Split Squats (Beine)	20 / 1	168
15	Squat Jumps (Beine)	20/1	169
16	Lunges (Beine)	30/1	170
17	Step-ups (Beine)	30/1	171
18	Wadenheben (Beine)	50/1	172
19	Sit-ups (Bauch)	20/1	163
20	Holzfäller (Bauch)	20/1	165

Zusatzpunkte – Cardio /Stretching/Intervall

ÜBUNG	ZEIT IN MINUTEN	PUNKTE
Laufen	Pro 15 Minuten	3
HIIT/Tabata	4 Minuten	2
Sprint	Dauer je nach Fitnesslevel	1
Lauf-ABC	5 Minuten	1
Warm-up	5 Minuten	1
Cool-down/Stretching	10 Minuten	1
Urlaubsworkout Kräftigungs-ABC	Gesamtdurchgang	3