



Dein Trainingsplan

Für deine Boombell

Ausfallschritt Kniebeugen

3 x 8-12 Wdh

Rumänisches Kreuzheben KH

3 x 6-8 Wdh

Einarmiges Schulterdrücken

2 x 7-9 Wdh

KH Rudern vorgebeugt

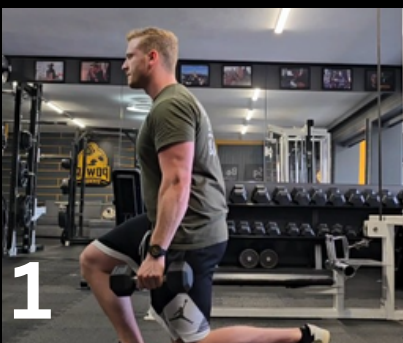
2 x 10-12 Wdh

(Damen) Liegestütz

2 x max viele Wdh

Trizeps Kickbacks

2 x 10-12 Wdh



1



2



3



4



5



6



Ablauf:

Mach alle Sätze der Übung völlig fertig und gehe dann zur nächsten über, bis du fertig bist.

Steigere dich regelmäßig, wenn du merkst, du kannst mehr machen.

Mach zwischen den Sätzen/Übungen 2-3 Minuten Pause um Kraft zu tanken

Schon in unserem Whatsapp Newsletter?

[Kostenlose Abnhem-Lebensmittel Liste holen](#)