

TRAININGSPLAN 4 WOCHEN

☐ **Variante 1:** 3x10 Minuten *(pro Woche)*

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Übungen	Brustwirbelsäule Halswirbelsäule Gesäß	<i>Ruhetag</i>	Lat Brust	<i>Ruhetag</i>	Oberschenkel <i>(vorne, seitlich, hinten)</i> Wade	<i>Ruhetag</i>	<i>Ruhetag</i>

1. Woche	☐		☐		☐		
2. Woche	☐		☐		☐		
3. Woche	☐		☐		☐		
4. Woche	☐		☐		☐		

☐ **Variante 2:** 6x 5 Minuten (*pro Woche*)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Übungen	Brustwirbelsäule	Halswirbelsäule	Gesäß	Lat	Brust	Oberschenkel (vorne, seitlich, hinten)	<i>Ruhetag</i>

1. Woche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2. Woche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3. Woche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4. Woche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

☐ **Variante 3:** 1-2x 30 Minuten (*pro Woche*)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Übungen	<i>Ruhetag</i>	<i>Ruhetag</i>	Brustwirbelsäule Halswirbelsäule Gesäß Lat Brust Oberschenkel (vorne, seitlich, hinten)	<i>Ruhetag</i>	<i>Ruhetag</i>	Brustwirbelsäule Halswirbelsäule Gesäß Lat Brust Oberschenkel (vorne, seitlich, hinten)	<i>Ruhetag</i>

1. Woche

☐
☐

2. Woche

☐
☐

3. Woche

☐
☐

4. Woche

☐
☐