Ganzkörper Trainingsplan I **DEIN-FITNESS-MAGAZIN**.com

Datum:								
	Satz 1		Satz 2		Satz 3		Satz 4	
Hauptteil	**Gewicht**	**Wdh**	**Gewicht**	**Wdh**	**Gewicht**	**Wdh**	**Gewicht**	**Wdh**
Kniebeugen								
Rudern								
Bankdrücken								
AD-ONS								
Bauchpresse								
Lat-Zug zur Brust								
Schulterdrücken								
Bein-Curls								
Bizeps-Curls								
Trizeps-Kabelzug								