

A woman with long blonde hair is shown from the waist up, holding a red and black medicine ball with both hands above her head. She is wearing a white Nike sports bra and light blue denim shorts. The background features palm trees and a stone wall under a clear blue sky.

DM Personaltraining

Ganzkörper

Fokus: Beine - Po

Hardbody

| TAG | ÜBUNG | SATZZAHL | WIEDERHOLUNGEN |
|-----|---------------------------|----------|----------------|
| 1 | Kniebeugen | 4 | 6-8 |
| | Beinbeuger | 3 | 8-12 |
| | Hip Thruster | 3 | 10-15 |
| | Liegestütz | 3 | 8-12 |
| | Eigengewichtsrudern | 4 | 8-12 |
| | Trizepsstrecken | 2 | 8-12 |
| | Bizepscurls | 2 | 8-12 |
| 2 | Rumänisches Kreuzheben | 4 | 6-8 |
| | Frontkniebeugen | 4 | 6-8 |
| | Ausfallschritte im Laufen | 3 | 15-20 |
| | Klimmzüge/Lat-Zug | 4 | 8 |
| | Dips/Dip-Maschine | 3 | 8-12 |
| | Seitheben | 4 | 10-15 |
| 3 | Schrägbankdrücken | 3 | 8-12 |
| | Langhantelrudern | 4 | 8-12 |
| | aufrechtes Rudern | 3 | 8-12 |
| | enge Liegestütz | 3 | 10-15 |
| | Bizepscurls am TRX | 3 | 10-15 |
| | Sideplank | 3 | 60 Sekunden |
| 4 | Sumo - Kniebeugen | 4 | 8-12 |
| | Hyperextension | 3 | 8-12 |
| | Split Squats | 3 | 10-15 |
| | Kurzhantelrudern | 4 | 8-12 |
| | Liegestütz | 3 | 10-15 |
| | Seitheben vorgebeugt | 3 | 10-15 |

*Dieser Trainingsplan ist ausschließlich für den persönlichen privaten Gebrauch vorgesehen.

Du darfst ihn gerne mit deinen Freunden teilen, aber nicht verkaufen.

Dieser Plan soll gratis bleiben und für jeden frei zur Verfügung stehen.