



HEARTLETE



FITNESS BANK –
DER TRAININGS GUIDE

GANZKÖRPER-PLAN

Home Workout

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

4 Einheiten pro
Woche

1 Tag Pause
dazwischen

	Sätze	Wiederholungen
Rudern mit Tubes Latissimus	3	12-15
Brustpresse Brust	3	12-15
Hip Thrusts Beine	3	12-15
Reverse Flys Oberer Rücken	3	12-15
Biceps Curls Biceps	3	12-15
Trizepsstrecken Trizeps	3	12-15
Beinschere Bauch	3	12-15
FINISHER Step Ups		

Bis du nicht mehr kannst!



RUDERN MIT TUBES

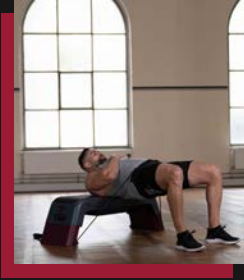
Latissimus



BRUSTPRESSE

Brust





HIP THRUSTS

Beine



REVERSE FLYS

Oberer Rücken





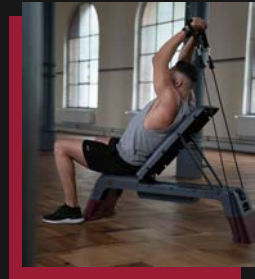
BIZEPS CURLS

Biceps



TRIZEPS STRECKEN

Triceps





BEINSCHERE

Bauch



STEP UPS

Beine

