



FULL BODY REMIX ABNEHMEN IN 10 WOCHEN

TRAININGSHINWEISE

- Satzpausen: 45-60 Sekunden
- Warm-up: Vor jedem Training immer 10 Minuten leichtes Cardiotraining und vor den Übungen einen Aufwärmsetz mit leichtem Gewicht (ca. 10 Wiederholungen).
- An den vorgegebenen Wiederholungen orientieren und das Gewicht anpassen.
- Sollten mehr Wiederholungen als angegeben geschafft werden, erhöht sich das Gewicht beim nächsten Mal.
- Sollten weniger Wiederholungen als angegeben geschafft werden, reduziert sich das Gewicht beim nächsten Mal.
- Zum Abschluss für 15 Minuten ein kurzes Cardiotraining absolvieren.
- Nach einem Trainingstag folgen ein bis zwei Ruhetage zur Regeneration.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Training!



Weitere Trainingspläne findest du unter:
www.2beFIT.de/personal-trainer/



FULL BODY REMIX WORKOUT: GANZKÖRPERTRAINING

ÜBUNG	AUSFÜHRUNG	ZIELMUSKEL	GEWICHT
Beinpresse	2 Sätze (15/12 Wdh.)	Beine	
Breite Kniebeuge	2 Sätze (15/12 Wdh.)	Beine	
Rudern stehend	2 Sätze (15/8 Wdh.)	Schulter	
Fliegende auf der Schrägbank	2 Sätze (15/8 Wdh.)	Brust	
Kurzhandel-Schulterdrücken	2 Sätze (15/8 Wdh.)	Schulter	
Seitheben vorgebeugt	2 Sätze (15/8 Wdh.)	Schulter	
Kurzhandel-Bizeps-Curls	2 Sätze (15/8 Wdh.)	Bizeps	
Push-downs	2 Sätze (15/8 Wdh.)	Trizeps	
Crunch auf dem Gymnastikball	2 Sätze (15 Wdh.)	Bauch	



Weitere Trainingspläne findest du unter:
www.2beFIT.de/personal-trainer/