

## Trainingsplan für mehr Motivation zum Abnehmen

### *Montag*

<b>Übung</b>	<b>Anzahl Wiederholungen</b>	<b>Anzahl Sätze</b>
Bankdrücken	12, 10, 8, 6	3
Schrägbankdrücken	12, 10, 8, 6	3
Butterfly	12, 10, 8, 6	3
Bizeps-Curls	maximal	3
Trizeps-Drücken	maximal	3

### *Mittwoch*

<b>Übung</b>	<b>Anzahl Wiederholungen</b>	<b>Anzahl Sätze</b>
Kreuzheben	12, 10, 8, 6	3
Lat-Zug	12, 10, 8, 6	3
Langhantel Rudern	12, 10, 8, 6	3
Bizeps-Curls	maximal	3
Trizeps-Drücken	maximal	3

### *Freitag*

<b>Übung</b>	<b>Anzahl Wiederholungen</b>	<b>Anzahl Sätze</b>
Kniebeugen	12, 10, 8, 6	3
Wadendrücken	12, 10, 8, 6	3
Leg Extensions	12, 10, 8, 6	3
Schulterdrücken	12, 10, 8, 6	3
Seitheben	maximal	3

### *Sonntag*

<b>Übung</b>	<b>Anzahl Wiederholungen</b>	<b>Anzahl Sätze</b>
Bankdrücken	12, 10, 8, 6	3
Schrägbankdrücken	12, 10, 8, 6	3
Butterfly	12, 10, 8, 6	3
Crunches	maximal	3
Beinheben	maximal	3