







Bild	Übung	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
		Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze
	Kardio z.B. Seilspringen 5-10 min.														
	Brustmuskel Liegestütze														
	Schulter Komplex Hantel/ Gummiband														
	Bizeps Hantel														
	Trizeps														
	Lat  Gummiband/ Klimmzüge														
















Bild	Übung	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
		Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze
	Hüftbeuger													
	Gesäßmuskel													
	Hüftabduktoren													
	Hüftadduktoren													
	Ischiocrurale Muskulatur (Rumpf)													
	Quadrizeps													
	Unterarm													
	Rücken/ Rumpf													
	Schräge Bauchmuskeln													

Bild	Übung	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
		Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze	Sätze
	Waden- muskulatur														
	Soleus														
	Rücken														
	Beine/ Hüfte														
	Beine komplex														
 A  B	Trapezius  A – anspannen B - entspannen														