

MUSKELAUFBAU AB 50 – Trainingsplan

Tag	Workout	Übungen
Montag	Krafttraining	Squats, Kreuzsheben, Bankdrücken, Langhantel-Rudern, Crunches, Wadenheben
Dienstag	Pause	
Mittwoch	Cardio	z.B. Radfahren
Donnerstag	Krafttraining	Latziehen Butterflys, Lunges, Planks, einarmiges Rudern, Trizeps-Drücken
Freitag	Pause	
Samstag	Cardio	z. B. Rudermaschine
Sonntag	Pause	

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!
DEINE FITNESS FIRST CREW**