

TRAININGSPLAN OHNE GYM



Datum : _____

Trainingszeit: _____

PLAN **A** :

GEWICHT = WEIGHT

WIEDERHOLUNGEN = REPS

ÜBUNG	Satz 1		Satz 2		Satz 3		WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS
	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS				
KNIEBEUGE (nur mit Körpergewicht)										
LIEGESTÜTZE (normal / auf den Knien)										
WAND ZIEHEN (Handtuch um Türklinke)										
AUSFALLSCHRITTE (nur mit Körpergewicht)										
GLUTE BRIDGE (am Boden)										
PLANK										

Cardio :

ÜBUNG	DAUER	TEMPO	DISTANZ

Datum : _____

Trainingszeit: _____

PLAN **B** :

Resistance Training	Satz 1		Satz 2		Satz 3		WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS
ÜBUNG	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS				
Bulgarian Split Squat (Fuß auf Stuhl)										
SCHMALE LIEGESTÜTZE (Normal / auf den Knien)										
KLIMMZUG (breiter / neutraler Griff)										
STEP UPS AUF STUHL										
HIP THRUST (Schulter auf Couch Füße auf dem Boden)										
REVERSE CRUNCHES (oder andere Bauchübung)										

Cardio :

ÜBUNG	DAUER	TEMPO	DISTANZ