

Unterkörper Trainingsplan



Unterkörper Trainingsplan: Muskelaufbau

Dauer: 50-60 Minuten

Pausen zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

Pausen zwischen den Übungen: 120 Sekunden

Empfehlung: 2-3 Einheiten pro Woche in Verbindung mit 2-3 Oberkörper-Einheiten

Übung	Sätze	Wiederholungen	Trainierte Muskulatur
Kniebeugen	4	8-15	Oberschenkel, Po
Beinpresse	4	8-15	Oberschenkel
Ausfallschritte	4	8-15	Oberschenkel, Po
Wadenheben sitzend	4	10-15	Waden
Wadenheben sitzend	4	10-15	Waden
Sit Ups	4	20-25	Bauch

Anmerkung: Für sichtbare Fortschritte, halte diesen Plan mindestens 12 Wochen ein.