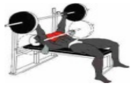
Trainingsplan	**Ganzkörpertraining II**		**Name**	

Übung	Sit Up´s			 Bankdrücken flach			Seitheben Kurzhantel			Sit Ups Schrägbank			Bauch training			Trizeps-drücken			zur Brust Handrücken zum Gesicht			Latziehen hinter den Nacken			Sandsack Boxen	Sandsack Füsse links/rechts			Ap Disk		
Datum		W	S	G	W	S	G	W	S		W	S		W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	Zeit		W	S		W	S

Warm Up Audauer
Zeit