Trainingsplan	**Ganzkörpertraining I**		**Name**		

Übung	Sit Up´s			Bankdrücken flach			Seitheben Kurzhantel			Sit Ups Schrägbank			AP Disk	Trizepsdrücken			Handpratzen			Sandsack Füsse links/rechts			Sandsack Boxen	Medizinball-drehen			Unterbauch				Warm Up Audauer
Datum		W	S	G	W	S	G	W	S		W	S	Zeit	G	W	S		W	S		W	S	Zeit		W	S		W	S		Zeit