

Übung 1

Rudergerät
Dauer/Wdh:

300

Sätze:

3

Gewicht:

-

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 2

Beinpresse breiter Stand (45 Grad)
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

2

Gewicht:

226 kg

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 3

Beinbeuger Maschine liegend
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

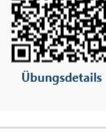
2

Gewicht:

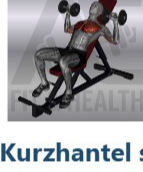
64 kg

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 4

Bankdrücken Kurzhantel schräg 45 Grad
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

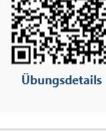
2

Gewicht:

39 kg

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 5

Rückenstrecken mit Rotation auf der 45-Grad-Bank
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

2

Gewicht:

-

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 6

Alternierende Kurzhantel Curls stehend
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

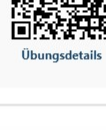
2

Gewicht:

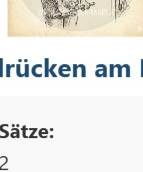
23 kg

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 7

Trizepsdrücken am Kabelzug
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

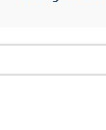
2

Gewicht:

57 kg

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 8

Kurzhantelrudern Schrägbank
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

2

Gewicht:

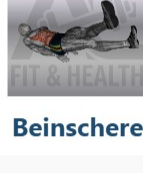
37 kg

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 9

Beinschere
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

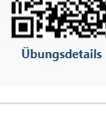
2

Gewicht:

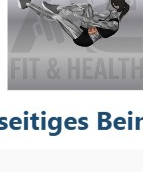
-

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 10

Wechselseitiges Beinanziehen
Dauer/Wdh:

14

Sätze:

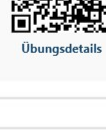
2

Gewicht:

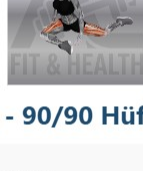
-

Pause:

60s



Übungsdetails

Übung 11

Dehnen - 90/90 Hüft-Stretch
Dauer/Wdh:

30

Sätze:

1

Gewicht:

-

Pause:

30s



Übungsdetails

Übung 12

Dehnen - Brust-Stretch über dem Kopf
Dauer/Wdh:

30

Sätze:

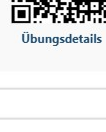
1

Gewicht:

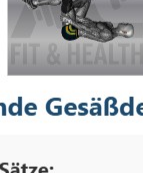
-

Pause:

30s



Übungsdetails

Übung 13

Liegende Gesäßdehnung
Dauer/Wdh:

30

Sätze:

1

Gewicht:

-

Pause:

30s



Übungsdetails

Plan-Details
Erstellt am: 5.4.2026

Personalisiert: Ja

Geschlecht: Männlich

Alter: 35

Level: Level 3 (Fortgeschritten)