

# Trainingsplan - Tag 1



Übung	Wiederholungen	
Wadenextensions	10x	Alle Übungen nacheinander machen
Sumo Squats	10x	
Leg Kicks	10x pro Bein	
Leg Kicks liegend	10x pro Bein	
Hips Extensions	10x, bei der letzten Wiederholung 10 Sek. Halten und Pobacken anspannen	
Lateral Raises	8x	
Front heben	8x	
Russian Twists	10x pro Seite	
Side Bends	10x pro Seite	