

Simple Sixpack Air Training - Zyklus I (4 Wochen)

Tag 1 - Montag	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3		
Übungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Summe	Fortschritt
Kniebeugen (klassisch)					
Liegestütz (klassisch)					
Klimmzüge (mit Untergriff)					
Trizepsstütz					
Schulterstütz					
Anheben der Beine					
Trainingsdatum:		Kommentare:			
Trainingsdauer:					

Tag 2 - Mittwoch	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3		
Übungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Summe	Fortschritt
Liegestütz (weit)					
Ausfallschritte (klassisch)					
Klimmzüge (weit)					
Liegestütz (eng)					
Schulterstütz (Profi)					
Crunches					
Trainingsdatum:		Kommentare:			
Trainingsdauer:					

Tag 3 - Freitag	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3		
Übungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Summe	Fortschritt
Klimmzüge (klassisch)					
Ausfallschritte (weit)					
Liegestütz (Profi)					
Schulterstütz					
Liegestütz (eng)					
Anheben der Beine					
Trainingsdatum:		Kommentare:			
Trainingsdauer:					