

BESTFORMING WORKOUTBasicPush				Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum	
				kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.	kg	Wdh.
Warm-up Hampelmänner, Schulterkreisen, Hüftdehnung				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Kniebeugen	1	8	2min											
		2	9	2min											
		3	10	2min											
2	Bankdrücken	1	8	2min											
		2	9	2min											
		3	10	2min											
3	Rudern	1	8	2min											
		2	9	2min											
		3	10	2min											
4	Fahrrad-Crunches	24	1min	x		x		x		x		x		x	
	Beinheben-Kicks	24	1min	x		x		x		x		x		x	
	Beinheben	24	1min	x		x		x		x		x		x	