



Workout Wochenplan – Smart Training Station

MONTAG – Tag 1

Beine & Bizeps

- Biceps Curl Single
- Good Morning
- Squat
- Lunge
- Lunge + Biceps


 Jeweils 3 Sätze
mit 10 Wiederholungen


 60–90 Sekunden Pause
zwischen jedem Satz

MITTWOCH – Tag 2

Oberkörper & Trizeps

- Triceps Curl (Variante A)
- Shoulder Side Lift
- Rowing
- Side Bend
- Face Over Pull


 Jeweils 3 Sätze
mit 10 Wiederholungen


 60–90 Sekunden Pause
zwischen jedem Satz

FREITAG – Tag 3

Schultern & Brust

- Upright Row
- Shoulder Press Sitting
- Front Raise Double
- Bent Over Side Raises
- Chest Press Sitting

 Jeweils 3 Sätze
mit 10 Wiederholungen

 60–90 Sekunden Pause
zwischen jedem Satz

DIENSTAG
RESTDAY

DONNERSTAG
RESTDAY

Die Übungen und Ausführungen
findest du in der **Übungsanleitung**
oder als **Video bei Youtube!**

