

## *10-Tage-Bein-Po-Plan*

### *Anfänger*

Tag	To do	Bemerkung	Häckchen
1. Tag	Bein/Po Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
2. Tag	Bein/Po Workout 2 (Anfänger)	1 Satz	
3. Tag	Frei		
4. Tag	Bein/Po Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
5. Tag	Bein/Po Workout 2 (Anfänger)	1 Satz	
6. Tag	Bein/Po Workout 3 (Anfänger)	1 Satz	
7. Tag	Frei		
8. Tag	Bein/Po Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
9. Tag	Bein/Po Workout 2 (Anfänger)	2 Sätze	
10. Tag	Bein/Po Workout 3 (Anfänger)	2 Sätze	

*Hier kannst du dein erfolgreiches Training abhacken.*

#### *Beachte:*

- ✓ *Bei allen Trainingsplänen ist das Einhalten der Ernährungstipps und Trainingshinweise notwendig*
- ✓ *Bei starken Schmerzen oder Beschwerden sollte das Training abgebrochen werden und ein Arzt aufgesucht werden*

*Schwierigkeitsgrad: Einfach*