

10-Tage-Bein/Po-Trainingsplan

Einsteiger (Aufsteiger)

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