

10-Tage-Bein/Po-Trainingsplan

Sportler

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