

10-Tage-Rumpf-Trainingsplan

Anfänger

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