

**BWE-WKM-Plan - im Wechsel: 3 mal pro Woche oder alle 2-3 Tage**

---

*Info:*

- *erster Satz nur Eigengewicht*
- *Zusatzgewicht bei mehr als 10 möglichen Wiederholungen*
- *Satzpausen verringern bis Pausen/Wiederholungs-Verhältnis sinnvoll erscheint*

*Warm-up für Kniebeugen/Kreuzheben:*

- *2 x 8 (~40% vom Arbeitsgewicht)*
- *1 x 8 (~60% vom Arbeitsgewicht)*
- *1 x 4 (~80% vom Arbeitsgewicht)*

**TRAININGS-EINHEIT 1**

**Kniebeugen**

**3 x 10**

**Push Ups**

**3 x 10**

**Body Rows**

**3 x 10**

**TRAININGS-EINHEIT 2**

**Kreuzheben**

**3 x 10**

**Handstand Push Ups**

**3 x 10** (oder statisches Halten 3-mal bis Muskelversagen)

**Pull Ups**

**3 x 10**