

## **BWE Ganzkörperplan**

---

*Info:*

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

### **GANZKÖRPER – Montag, Mittwoch, Freitag**

#### **Handstand Push Ups**

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

#### **Pull Ups**

**3 x 10**

#### **Push Ups**

**3 x 10**

#### **Body Rows**

**3 x 10**

#### **(Arnold-)Dips**

**3 x 10**

#### **Inverted Rows**

**3 x 10**

#### **Kniebeugen/Kreuzheben alternierend**

**3 x 10** (+ Warm-Up nach eigenem Ermessen)