

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

Warm-Up:

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

TRANINGS-EINHEIT 1

Kniebeugen

3 x 10

Bankdrücken

3 x 10

Langhantelrudern

3 x 10

TRANINGS-EINHEIT 2

Kreuzheben

3 x 10

Military Press

3 x 10

Klimmzüge

3 x 10