

5x5 TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

Montag	Mittwoch	Freitag
Bankdrücken Kniebeugen Kreuzheben	Military Press Kniebeugen Klimmzüge	Kreuzheben Military Press Dips

5 Sätze, 5 Wiederholungen. 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen