# **x** TRAININGSPLAN

## → MONTAG:

**x**Warm Up: https://youtu.be/B1qXC1qlzcA

x10 Min. Brust: https://youtu.be/HnU27M-7NXU

**x**10 Min. Schulter: https://youtu.be/4JZxm\_qJPUc oder ohne Hanteln: https://youtu.be/I0YCSRIKR-M **x**10 Min. Trizeps: https://youtu.be/-QRYwdtDpGI **x**10 Min. Sixpack: https://youtu.be/iBHhj6AQ75I

## → DIENSTAG:

\*Warm Up: https://youtu.be/B1qXC1qlzcA

x5 Min. Rücken: https://youtu.be/y2XaqSLzz6Q (und direkt anschließend, das zweite Rücken Workout machen)

x5 Min. Rücken ohne Hanteln: https://youtu.be/vwLV2sCSQEo xBeine Hypertrophie:

https://youtu.be/Xu-t9G6j9G8 (wenn du motiviert bist, mache das zweite Bein Workout dazu)

x10 Min. Beine: https://youtu.be/bcH-qcnpy20

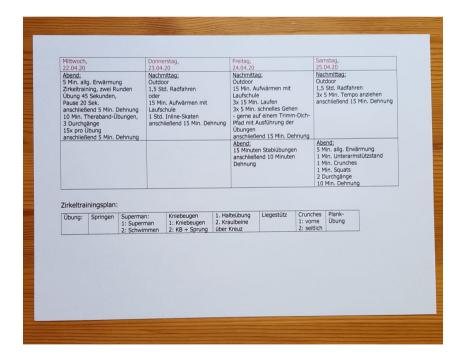
x10 Min. Bizeps: https://youtu.be/8Tdk6k3TBpk (wenn du motiviert bist, mache das zweite Bizeps

Workout dazu)

x5 Min. Bizeps: https://youtu.be/\_XchEBmGugk x10 Min. Sixpack: https://youtu.be/iBHhj6AQ75I

#### → MITTWOCH:

x30 Min. HIIT: https://youtu.be/9PvUWUCMsFI



#### Info:

Von Montag-Dienstag probiere ich die verschiedenen Muskel Partien zu treffen und sie zu stärken und aufzubauen. Ab Mittwoch bis Samstag hab ich ein Training was auf meinen Schwimmsport angepasst ist um nicht raus zu kommen.