

# ABNEHMEN



## I - KNIEBEUGEN LANGHANTEL

Sätze: 4

Wdh: 8 - 12

Fokus: Quadrizeps, Gesäß, unterer Rücken



## II - SCHRÄGBANKDRÜCKEN

Sätze: 4

Wdh: 10 - 12

Fokus: Oberer Brustmuskel, vordere Schultern, Trizeps



## III - LANGHANTELRUDERN

Sätze: 4

Wdh: 10 - 12

Fokus: Breiter Rückenmuskel, mittlerer Rücken, Bizeps



## IV - WADENHEBEN

Sätze: 3

Wdh: 15 - 20

Fokus: Wadenmuskulatur



## V - SEITLICHER PLANK

Sätze: 3

Dauer: 15 - 20 Sekunden pro Seite

Fokus: Schräge Bauchmuskulatur und Core-Stabilität