

# Workout Plan - Beginner

Zielregion + Übung

Wiederholungen

Sätze

**Brust**

Wähle zwischen  
Butterfly, Brustpresse

12-15

3

**Rücken**

Wähle zwischen  
Latzug, Rudern

12-15

3

**Schulter**

Wähle zwischen  
Schulterpresse,  
Seitenheben Kurzhantel

12-15

3

**Unterer  
Rücken**

Hyperextensions

12-15

3

**Beine**

Wähle zwischen  
Beinpresse, Beinstrecker

12-15

3

**Bauch**

Crunches

12-15

3