

Trainingsplan Fortgeschrittene

BODYWEIGHT	KURZHANTEL	KETTLEBELL
Sprung Kniebeuge	Thruster	Kettlebell Swing
Liegestütz	Rudern	Squats weiter Stand
Ausfallschritte nach hinten im Wechsel	Ausfallschritt im Wechsel	Rudern
Kniehebelauf	Liegestütz auf Kurzhantel	Frontkniebeuge
Superman	Kreuzheben	Kettlebell Swing einarmig
Mountain Climber	Mountain Climber	Hampelmann