

Dein Fahrplan zum Beachbody



Mit diesen Workouts gelangst du schnell zu deinem Wunschkörper, um im Sommer überall Eindruck zu machen.

Tag 1 – Workout: Rücken und Bizeps

Übung	Sätze	Wdh.
Kreuzheben	5	8
Klimmzug im Obergriff	5	AMAP
Einarmiges Rudern	3	8
Klimmzug im Untergriff	4	AMAP
Bizepscurl im Stand mit Kurzhantel	4	12
Hammercurl	4	12

Tag 2 – HIIT-Workout-Circle (10 x)

Übung	Wdh.
Hampelmann	30
Bergsteiger	20
Burpee	10

Tag 3 – Workout: Beine und Bauch

Übung	Sätze	Wdh.
Kniebeuge mit Langhantel	5	8
Rumpfbeugen mit Langhantel	5	8
Rumpfheben	4	12
Kniebeuge mit Frontauflage	4	12
Langhantelrollen	4	12
Beinheben im Hang	4	12

Tag 4 – Pause zur Regeneration

Tag 5 – Workout: Brust, Trizeps und Schultern

Übung	Sätze	Wdh.
Bankdrücken	5	8
Dips	5	AMAP
Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank	4	12
Kurzhantelfly auf der Schrägbank (75)	4	12
Arnold Press	4	12
Seitheben im Stand	4	12
Trizepsstrecken	4	12

Tag 6 – HIIT-Workout-Circle 2 (10 x)

Übung	Whd.
Hampelmann	30
Kombi Kniebeuge mit Hantel und Schulterpresse	10
Liegestütze	15
Plank	60 Sek.

Tag 7 – Regeneration