Trainingsplan	Athletic Workout Ziel: Figur / Muskelaufbau 8 Wochen / a 3 Einheiten		Name		SPORTSCREW SINCE 2007

Übung	 Spiderman Liegestütze			 Split Squats			 Squat Press			 Rudern			 Landmine			 Good Mornings			 Dips			 Zottman Curls			 Bug Sit Up´s			 Planke		
Datum		W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S		W	S	G	W	S		W	S		W	S

Zeit	 Warm Up Cardio			 Spiderman Liegestütz Intensiv Warm Up		