Wöchentliche Trainingsübersicht

Edition 2026 · Wochen 5–6 · Erhöhe Autophagie · Montag bis Sonntag

20	35	7	374 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Crosstrainer Z2 **Kardio**					X			1
Crosstrainer Z3 **Kardio**				X				1
Crosstrainer Z4 **Kardio**			X					1
Norwegisches 4x4-HIIT auf dem Crosstrainer (Z5) **Kardio**	X							1
Fünfminütige Ganzkörper-Stretchingroutine **Flexibilität**	X	X	X	X				4
Beinpresse **Hypertrophie**		X						1
Hammercurl **Hypertrophie**		X						1
Hüftabduktion an der Maschine **Hypertrophie**		X						1
Kurzhantel-Seitheben **Hypertrophie**		X						1
Maschinenrudern mit breiten Ellenbogen **Hypertrophie**		X						1
Reverse Crunch **Hypertrophie**	X		X	X				3
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln **Hypertrophie**		X						1
Sitzender Beinbeuger **Hypertrophie**		X						1
Trizepsbetonte Dips am Barren **Hypertrophie**		X						1

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Unterstützter oder freier Klimmzug Hypertrophie		X						1
Wadenheben sitzend Hypertrophie		X						1
VILPA: Beckenbodenkontraktionen (Kegel) Vilpa		X		X		X		3
VILPA: Isometrischer Split Squat Vilpa		X		X		X		3
VILPA: Unterarmstütz Vilpa	X		X		X		X	4
VILPA: Wandsitz-Intervalle Vilpa	X		X		X		X	4