Wöchentliche Trainingsübersicht

Edition 2026 · Wochen 10–11 · Vegan Hoch in Protein · Montag bis Sonntag

17	39	7	307 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Norwegisches 4x4-HIIT auf dem Crosstrainer (Z5) Kardio	X							1
Fünfminütige Ganzkörper-Stretchingroutine Flexibilität	X	X		X				3
Beinpresse Hypertrophie		X		X				2
Hammercurl Hypertrophie		X		X				2
Hüftabduktion an der Maschine Hypertrophie		X		X				2
Kurzhantel-Seitheben Hypertrophie		X		X				2
Maschinenrudern mit breiten Ellenbogen Hypertrophie		X		X				2
Reverse Crunch Hypertrophie	X							1
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln Hypertrophie		X		X				2
Sitzender Beinbeuger Hypertrophie		X		X				2
Trizepsbetonte Dips am Barren Hypertrophie		X		X				2
Unterstützter oder freier Klimmzug Hypertrophie		X		X				2
Wadenheben sitzend Hypertrophie		X		X				2
VILPA: Beckenbodenkontraktionen (Kegel) Vilpa		X		X		X		3

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
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