

Workoutplan für Widerstandsbänder für ein ganzes Monat



Woche 1

- 1 Cardio + Brust
- 2 Trainingsfrei
- 3 Beine + Rücken
- 4 Trainingsfrei
- 5 Cardio + Arme + Bauch
- 6 Trainingsfrei
- 7 Po + Arme + Schultern

Woche 2

- 8 Trainingsfrei
- 9 Beine + Rücken
- 10 Arme + Rücken + Po
- 11 Trainingsfrei
- 12 Brust + Arme Schultern
- 13 Trainingsfrei
- 14 Bauch + Beine

Woche 3

- 15 Cardio + Arme + Bauch
- 16 Trainingsfrei
- 17 Cardio + Brust + Schultern
- 18 Trainingsfrei
- 19 Cardio + Brust + Rücken
- 20 Trainingsfrei
- 21 Cardio + Po Bauch

Woche 4

- 22 Trainingsfrei
- 23 Po + Arme + Schultern
- 24 Trainingsfrei
- 25 Rücken + Beine
- 26 Bauch + Beine + Po
- 27 Trainingsfrei
- 28 Schultern + Brust