

## Beine

### Aufwärmen:

5-10 Minuten auf dem Laufband, Crosstrainer oder Fahrrad

### 1. Beinpresse

- 4 Sätze x 12-15 Wiederholungen
- Achte darauf, dass du die Beine im richtigen Winkel positionierst und kontrolliert drückst.



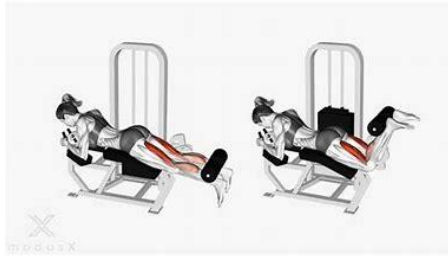
### 2. Kniebeugen an der Multipresse

- 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen
- Enger Stand für die Oberschenkel, breiter Stand für das Gesäß.



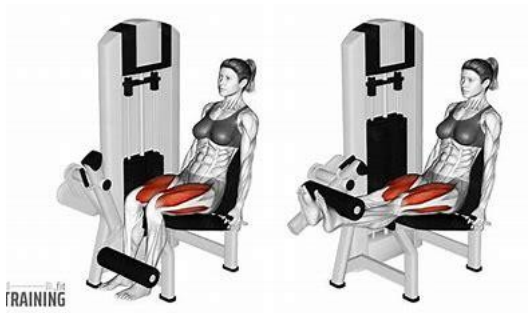
### 3. Beinbeuger

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholung



### 4. Beinstrecker

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
- Achte auf eine vollständige Streckung der Beine.



### 5. Abduktoren-Maschine

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
- Fokus auf das Gesäß.



## 6. Wadenheben an der Wadenmaschine

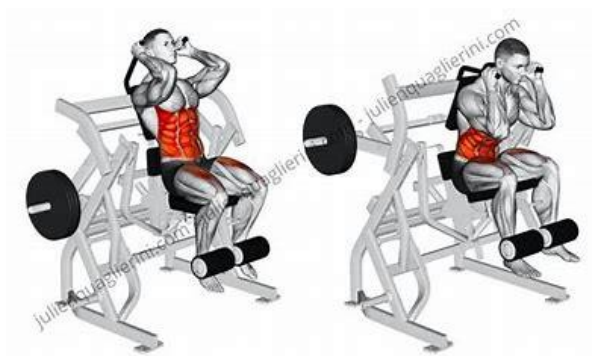
- 4 Sätze x 15-20 Wiederholungen



## Core:

### 7. Crunch-Maschine

- 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen



### 8. Russian Twists

- 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen pro Seite

