Trainingspläne

Schultertraining	Frontheben, Seitheben, backlift
Bauchtraining	Seitenlage Beine anheben Transversus in Rückenlage, Beine im 90° Winkel anheben, Hände an die Oberschenkel, Druck aufbauen Pushes nach oben Beine hoch Ellbogenstütz Seite zu Seite Rückenlage Beine im Wechsel strecken
Beintraining	Rückenlage Beckenlift Squats Squats mit Wadentraining Bauchlage, Beine im Wechsel anheben vierfüßlerstand Beinheben re dann li
Brusttraining	Bankdrücken Überzüge Butterfly
Rückentraining	Bauchlage Oberkörper anheben Rückenlage Backlift im Stand rudern eng,+ Rudern weit Militarypress

Isometrische Übungen einbauen