

Fitness Chatbot: Gym Workouts

Alexander Klann, Tobiasz Widomski, Alessandro Fisslinger, Armin Bosnjak

19.11.2023

1 Ganzkörper Training für Menschen, die nur 1 Tag ins Fitnessstudio gehen wollen.

Alle Übungen je 8-12 mal wiederholen

Kniebeugen: 3 Sätze

Abduktion: 3 Sätze

Adduktion: 3 Sätze

Rudern am Kabelzug: 3 Sätze

Butterfly: 3 Sätze

Seitenheben: 3 Sätze

Bizeps-Curls: 3 Sätze

Trizeps-Pushdown: 3 Sätze

Wadenheben: 3 Sätze

2 Push/Pull Training für Menschen, die nur 2 Tage ins Fitnessstudio gehen wollen.

Alle Übungen je 8-12 mal wiederholen

TAG 1:

Bankdrücken: 3 Sätze

Schrägbankdrücken: 3 Sätze

Schulterpresse: 3 Sätze

Seitheben: 3 Sätze

Trizeps-Pushdown: 3 Sätze

TAG 2:

Rudern mit engem Griff: 3 Sätze

Rudern mit weitem Griff: 3 Sätze

Latzug mit weitem Griff: 3 Sätze

Nackenheben: 3 Sätze

Rückenstrecken: 3 Sätze

Bizeps-Curls: 3 Sätze

Hammer-Curls: 3 Sätze

3 Push/Pull/Legs Training für Menschen, die nur 3 Tage ins Fitnessstudio gehen wollen.

Alle Übungen je 8-12 mal wiederholen. Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, Ihrem Körper ausreichend Ruhe zu geben. Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Trainingstagen ausreichend Erholungszeit einplanen.

TAG 1:

Bankdrücken: 3 Sätze
Schrägbankdrücken: 3 Sätze
Schulterpresse: 3 Sätze
Seitheben: 3 Sätze
Trizeps-Pushdown: 3 Sätze

TAG 2:

Rudern mit engem Griff: 3 Sätze
Rudern mit weitem Griff: 3 Sätze
Latzug mit weitem Griff: 3 Sätze
Nackenneben: 3 Sätze
Rückenstrecken: 3 Sätze
Bizeps-Curls: 3 Sätze
Hammer-Curls: 3 Sätze

TAG 3:

Kniebeugen: 3 Sätze
Abduktoren: 3 Sätze
Adduktoren: 3 Sätze
Kreuzheben: 3 Sätze
Beinbeuger: 3 Sätze
Beinstrecker: 3 Sätze
Wadenheben: 3 Sätze

4 Push/Pull/Legs/Upper Training für Menschen, die 4 Tage ins Fitnessstudio gehen wollen.

Alle Übungen je 8-12 mal wiederholen. Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, Ihrem Körper ausreichend Ruhe zu geben. Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Trainingstagen ausreichend Erholungszeit einplanen.

TAG 1:

Bankdrücken: 3 Sätze
Schrägbankdrücken: 3 Sätze
Schulterpresse: 3 Sätze
Seitheben: 3 Sätze
Trizeps-Pushdown: 3 Sätze

TAG 2:

Rudern mit engem Griff: 3 Sätze
Rudern mit weitem Griff: 3 Sätze
Latzug mit weitem Griff: 3 Sätze
Nackenheben: 3 Sätze
Rückenstrecken: 3 Sätze
Bizeps-Curls: 3 Sätze
Hammer-Curls: 3 Sätze

TAG 3:

Kniebeugen: 3 Sätze
Abduktoren: 3 Sätze
Adduktoren: 3 Sätze
Kreuzheben: 3 Sätze
Beinbeuger: 3 Sätze
Beinstrecker: 3 Sätze
Wadenheben: 3 Sätze

TAG 4:

Klimmzüge: 3 Sätze
Dips: 3 Sätze
Bizeps-Curls: 3 Sätze
Trizeps-Pushdown: 3 Sätze
Schulterpresse: 3 Sätze
Seitheben: 3 Sätze
Rückenstrecken: 3 Sätze

5 Push/Pull/Legs/Upper/Lower Training für Menschen, die 5 Tage ins Fitnessstudio gehen wollen.

Alle Übungen je 8-12 mal wiederholen. Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, Ihrem Körper ausreichend Ruhe zu geben. Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Trainingstagen ausreichend Erholungszeit einplanen.

TAG 1:

Bankdrücken: 3 Sätze
Schrägbankdrücken: 3 Sätze
Schulterpresse: 3 Sätze
Seitheben: 3 Sätze
Trizeps-Pushdown: 3 Sätze

TAG 2:

Rudern mit engem Griff: 3 Sätze
Rudern mit weitem Griff: 3 Sätze
Latzug mit weitem Griff: 3 Sätze
Nackenneben: 3 Sätze
Rückenstrecken: 3 Sätze
Bizeps-Curls: 3 Sätze
Hammer-Curls: 3 Sätze

TAG 3:

Kniebeugen: 3 Sätze
Abduktoren: 3 Sätze
Adduktoren: 3 Sätze
Kreuzheben: 3 Sätze
Beinbeuger: 3 Sätze
Beinstrecker: 3 Sätze
Wadenheben: 3 Sätze

TAG 4:

Klimmzüge: 3 Sätze
Dips: 3 Sätze
Bizeps-Curls: 3 Sätze
Trizeps-Pushdown: 3 Sätze
Schulterpresse: 3 Sätze
Seitheben: 3 Sätze
Rückenstrecken: 3 Sätze

TAG 5:

Kniebeugen: 3 Sätze
Abduktoren: 3 Sätze
Adduktoren: 3 Sätze
Kreuzheben: 3 Sätze
Beinbeuger: 3 Sätze
Beinstrecker: 3 Sätze

Wadenheben: 3 Sätze