

» TRAININGSPLAN VON _____

OPTIMIERT FÜR: FRAUEN

ZIEL: GESUND & FIT

LEVEL: FORTGESCHRITTENE

Trainingshäufigkeit 3 x pro Woche
Anzahl der Trainingssätze 3 Sätze
Anzahl der Wiederholungen 15 Wiederholungen
Satzpause 30-45 Sekunden

WÄRME DICH VOR DEM TRAINING 5 –10 MINUTEN LANG AUF.

ÜBUNG	GERÄT-NR.	GEWICHT IN KG.
Bauch	1	
Rückenstrecker	2	
Latzug	4	
Rudern eng	3	
Brustpresse	5	
Butterfly	6	
Oberschenkel außen	7	
Oberschenkel innen	7	
Beinbeuger	10	
Beinpresse	8	

GUT GEMACHT! WEITER GEHT'S MIT DEM DEHNEN:

ÜBUNG	GERÄT-NR.
Spagat	26
Gluteus	23
Hüftbeuger	21
Brust	22



**DU
BIST DIE
BESTE**