

» TRAININGSPLAN VON _____

OPTIMIERT FÜR: MÄNNER

ZIEL: GESUND & FIT

LEVEL: EINSTEIGER

Trainingshäufigkeit 2 x pro Woche
 Anzahl der Trainingssätze 2 Sätze
 Anzahl der Wiederholungen 20 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 | |
| Beinstrecker | 9 | |
| 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 DER
BESTE

