

» TRAININGSPLAN VON _____

OPTIMIERT FÜR: MÄNNER

ZIEL: SCHLANK & FIT

LEVEL: FORTGESCHRITTENER

Trainingshäufigkeit 2 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	
Rudern eng	3	
Latzug	17	
Vertical Bench Press	15	
Butterfly	6	
Schulterdrücken	16	
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
Bauch	24



**DU
BIST DER
BESTE**