

# » TRAININGSPLAN VON \_\_\_\_\_

**OPTIMIERT FÜR: FRAUEN**

**ZIEL: SPORTLICH & FIT**

**LEVEL: EINSTEIGERIN**

Trainingshäufigkeit 2 x pro Woche

Anzahl der Trainingssätze 2–3 Sätze

Anzahl der Wiederholungen 15 Wiederholungen

Satzpause 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	
Brustpresse	5	
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



**DU  
BIST DIE  
BESTE**