

# » TRAININGSPLAN VON \_\_\_\_\_

**OPTIMIERT FÜR: FRAUEN**

**ZIEL: SPORTLICH & FIT**

**LEVEL: FORTGESCHRITTENE**

Trainingshäufigkeit 2 x pro Woche

Anzahl der Trainingssätze 3 Sätze

Anzahl der Wiederholungen 12 Wiederholungen

Satzpause 60 Sekunden

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

<b>ÜBUNG</b>	<b>GERÄT-NR.</b>	<b>GEWICHT IN KG.</b>
AB Bench Bauch	13	
Lat Pulldown	17	
Vertical Decline Bench	15	
Glute Trainer	11	
Ausfallschritte KH		
Schulterdrücken	16	
Oberschenkel innen	7	
Oberschenkel außen	7	
Beinbeuger	10	
Trizepsstrecken am Kabelzug		

**GUT GEMACHT! WEITER GEHT'S MIT DEM DEHNEN:**

<b>ÜBUNG</b>	<b>GERÄT-NR.</b>
Spagat	26
Gluteus	23
Hüftbeuger	21
Bauch	24
Brust	22



**DU  
BIST DIE  
BESTE**