

# » TRAININGSPLAN VON \_\_\_\_\_

**OPTIMIERT FÜR: MÄNNER**

**ZIEL: SPORTLICH & FIT**

**LEVEL: EINSTEIGER**

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	
Latzug	4	
Brustpresse	5	
Schulterdrücken	16	
Beinpresse	12	
Beinbeuger	10	
Beinstrecker	9	
Wadenmaschine	14	

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

ÜBUNG	GERÄT-NR.
Spagat	26
Gluteus	23
Hüftbeuger	21



**DU**  
**BIST DER**  
**BESTE**