

» TRAININGSPLAN VON _____

OPTIMIERT FÜR: MÄNNER

ZIEL: SPORTLICH & FIT

LEVEL: FORTGESCHRITTENER

Trainingshäufigkeit 3 x pro Woche

Anzahl der Trainingssätze 3 Sätze

Anzahl der Wiederholungen 10–12 Wiederholungen

Satzpause 60 Sekunden

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

ÜBUNG	GERÄT-NR.	GEWICHT IN KG.
AB Bench Bauch	13	
Seated Row	18	
Lat Pulldown	17	
Bankdrücken Schrägbank KH	5	
Butterfly am Kabelzug	16	
Schulterdrücken	16	
Beinpresse	12	
Beinstrecker	9	
Beinbeuger	10	
Wadenmaschine	14	
Biceps Curls Scottbank		

GUT GEMACHT! WEITER GEHT'S MIT DEM DEHNEN:

ÜBUNG	GERÄT-NR.
Spagat	26
Gluteus	23
Hüftbeuger	21
Brust	22



**DU
BIST DER
BESTE**