TRAININGSPLAN

FRAUEN: EXPERTE

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Abnehmen
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x pro Woche
DAUER	50 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3 Sätze 9 Geräte
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15 Wiederholungen
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

*Bitte vor jedem Trainingsplan 10 Minuten aufwärmen.
*Zur Fehlerminimierung haben wir lediglich Geräte an geführten Maschinen gewählt.

NOTIZEN:

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
5	Beinstrecker
5	Beinbeuger
6	Brustpresse
7	Butterfly Reverse
12	Bauchmaschine
14	Adduktoren
14	Abduktoren
9	Rudermaschine
13	Beinpresse

www.le-gym.ch