



# TRAININGSPLAN

## FRAUEN: FORTGESCHRITTEN

| FRAUEN                    |                     |
|---------------------------|---------------------|
| TRAININGSZIEL             | Abnehmen            |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT       | 3x pro Woche        |
| DAUER                     | 40 Minuten          |
| ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE   | 3 Sätze<br>7 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        |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |
|              |                   |

[www.le-gym.ch](http://www.le-gym.ch)

