TRAININGSPLAN

FRAUEN: ANFÄNGER

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Bauch, Beine, Po
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x pro Woche
DAUER	40 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3 Sätze 6 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
13	Beinpresse
12	Bauchmaschine
14	Adduktoren
14	Abduktoren

www.le-gym.ch