



# TRAININGSPLAN

FRAUEN:                      EXPERTE

FRAUEN	
<b>TRAININGSZIEL</b>	Bauch, Beine, Po
<b>TRAININGSHÄUFIGKEIT</b>	3x pro Woche
<b>DAUER</b>	45 Minuten
<b>ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE</b>	3 Sätze 7 Geräte
<b>ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN</b>	12 Wiederholungen
<b>PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN</b>	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
21	Kniebeugemaschine

