TRAININGSPLAN

FRAUEN: ANFÄNGER

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Muskelaufbau
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x pro Woche
DAUER	50 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3 Sätze 9 Geräte
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	12 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
14	Adduktoren
14	Abduktoren
5	Beinbeuger
6	Brustpresse
7	Butterfly Reverse
12	Bauchmaschine
13	Beinpresse
10	Bizepsmaschine
11	Trizepsmaschine

www.le-gym.ch