TRAININGSPLAN

FRAUEN: FORTGESCHRITTEN

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Starker Rücken
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x pro Woche
DAUER	25 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3 Sätze 5 Geräte
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	20 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
7	Butterfly Reverse
15	Latzug
8	Schulterpresse
12	Bauchmaschine
9	Rudermaschine

www.le-gym.ch