TRAININGSPLAN

MÄNNER: ANFÄNGER

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x pro Woche
DAUER	20 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2 Sätze/2 Geräte (fei wählbar)
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	5 Minuten

*Bitte vor jedem Trainingsplan 10 Minuten aufwärmen.
*Zur Fehlerminimierung haben wir lediglich Geräte an geführten Maschinen gewählt.

NOTIZEN:

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
1	Laufband
2	Crosstrainer
3	Vélo
4	Vélo liegend

www.le-gym.ch