# TRAININGSPLAN

**Männer:** ANFÄNGER

| FRAUEN | |
|---|---|
| **TRAININGSZIEL** | Bauch, Beine, Po |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT | 2x pro Woche |
| DAUER | 40 Minuten |
| ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE | 3 Sätze<br>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