

TRAININGSPLAN

FRAUEN: FORTGESCHRITTEN

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Muskelaufbau
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x pro Woche
DAUER	55 Minuten
ANZAHL DER	3 Sätze
SÄTZE/GERÄTE	10 Geräte
ANZAHL DER	12 Wiederholungen
WIEDERHOLUNGEN	The second
PAUSE ZWISCHEN DEN	60 Sekunden
SÄTZEN	

^{*}Bitte vor jedem Trainingsplan 10 Minuten aufwärmen.

NOTIZEN:

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Lat-Zug
7	Butterfly
5	Beinbeuger
6	Brustpresse
7	Butterfly Reverse
12	Bauchmaschine
13	Beinpresse
10	Bizepsmaschine
11	Trizepsmaschine
8	Schulterpresse

www.le-gym.ch





^{*}Zur Fehlerminimierung haben wir lediglich Geräte an geführten Maschinen gewählt.