



# TRAININGSPLAN

MÄNNER: Anfänger

FRAUEN	
<b>TRAININGSZIEL</b>	Starker Rücken
<b>TRAININGSHÄUFIGKEIT</b>	2x pro Woche
<b>DAUER</b>	25 Minuten
<b>ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE</b>	3 Sätze 5 Geräte
<b>ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN</b>	20 Wiederholungen
<b>PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN</b>	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
16	Rückenstrecker

