# TRAININGSPLAN

**MÄNNER:** Anfänger

| **FRAUEN** | |
|---|---|
| **TRAININGSZIEL** | Starker Rücken |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT | 2x pro Woche |
| DAUER | 25 Minuten |
| ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE | 3 Sätze<br>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