



# TRAININGSPLAN

MÄNNER:           EXPERTE

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Starker Rücken
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x pro Woche
DAUER	25 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3 Sätze 5 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
7	Butterfly Reverse
15	Latzug
8	Schulterpresse
12	Bauchmaschine
9	Rudermaschine
16	Rückenstrecker

