



TRAININGSPLAN

MÄNNER: EXPERTE

| MÄNNER | |
|---------------------------|---------------------|
| TRAININGSZIEL | Abnehmen |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT | 3x pro Woche |
| DAUER | 50 Minuten |
| ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE | 3 Sätze 9 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 |
| 6 | Brustpresse |
| 7 | Butterfly Reverse |
| 12 | Bauchmaschine |
| 9 | Rudermaschine |
| 7 | Butterfly |
| 10 | Bizepsmaschine |
| 11 | Trizepsmaschine |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

www.le-gym.ch

