



TRAININGSPLAN

MÄNNER: FORTGESCHRITTEN

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Bauch, Beine, Po
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x pro Woche
DAUER	40 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2 Sätze 6 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	Beinbeuger
5	Beinpresse
13	Beinpresse
12	Bauchmaschine
14	Adduktoren
14	Abduktoren

