



TRAININGSPLAN

MÄNNER: FORTGESCHRITTEN

| MÄNNER | |
|---------------------------|----------------------|
| TRAININGSZIEL | Muskelaufbau |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT | 3x pro Woche |
| DAUER | 50 Minuten |
| ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE | 3 Sätze 10 Geräte |
| ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN | 12 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 |
|--------------|-------------------|
| 15 | Lat-Zug |
| 7 | Butterfly |
| 5 | Beinbeuger |
| 6 | Beinpresse |
| 7 | Butterfly Reverse |
| 12 | Bauchmaschine |
| 13 | Beinpresse |
| 10 | Bizepsmaschine |
| 11 | Trizepsmaschine |
| 8 | Schulterpresse |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

