

» TRAININGSPLAN VON _____

OPTIMIERT FÜR: MÄNNER

ZIEL: SCHLANK & FIT

LEVEL: EINSTEIGER

Trainingshäufigkeit 2 x pro Woche
 Anzahl der Trainingssätze 2–3 Sätze
 Anzahl der Wiederholungen 20 Wiederholungen
 Satzpause 30-45 Sekunden

WÄRME DICH VOR DEM TRAINING 5 –10 MINUTEN LANG AUF.

ÜBUNG	GERÄT-NR.	GEWICHT IN KG.
Bauch	1	
Rückenstrecker	2	
Rudern eng	3	
Brustpresse	5	
Beinstrecker	9	
Beinbeuger	10	
Beinpresse	8	

GUT GEMACHT! WEITER GEHT'S MIT DEM DEHNEN:

ÜBUNG	GERÄT-NR.
Spagat	26
Gluteus	23
Hüftbeuger	21



**DU
BIST DER
BESTE**