

# » TRAININGSPLAN VON \_\_\_\_\_

**OPTIMIERT FÜR: MÄNNER**

**ZIEL: GESUND & FIT**

**LEVEL: FORTGESCHRITTENER**

Trainingshäufigkeit 3 x pro Woche  
Anzahl der Trainingssätze 3 Sätze  
Anzahl der Wiederholungen 15 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	
Latzug	4	
Rudern eng	3	
Brustpresse	5	
Butterfly	6	
Beinstrecker	9	
Beinbeuger	10	
Beinpresse	8	
Wadenmaschine	14	

**GUT GEMACHT! WEITER GEHT'S MIT DEM DEHNEN:**

ÜBUNG	GERÄT-NR.
Spagat	26
Gluteus	23
Hüftbeuger	21
Brust	22



**DU  
BIST DER  
BESTE**