

# » TRAININGSPLAN VON \_\_\_\_\_

**OPTIMIERT FÜR: FRAUEN**

**ZIEL: SCHLANK & FIT**

**LEVEL: FORTGESCHRITTENE**

Trainingshäufigkeit 2 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	
Rudern eng	3	
Latzug	4	
Brustpresse	5	
Schulterdrücken	16	
Glute Trainer	11	
Oberschenkel außen	7	
Oberschenkel innen	7	
Beinpresse	8	

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

ÜBUNG	GERÄT-NR.
Spagat	26
Gluteus	23
Hüftbeuger	21
Bauch	24



**DU  
BIST DIE  
BESTE**