fit+

TRAININGSPLAN
MÄNNER

PLAN-NR: 019

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Beine
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	6–12
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

ZU BEGINN 6 WIEDERHOLUNGEN
• Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
09	Kniebeuge
	Beinpresse einbeinig
07	Beinbeuger
	Kreuzheben
08	Beinstrecker
	Rudern LH
14	Rückenstrecker 20 WDH
05	Bauchmaschine 20 WDH
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
23	Spagat-fit
17	Brust-fit