



TRAININGSPLAN MÄNNER

PLAN-NR:

002

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2-3x wöchentlich

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
17	Brust-fit

DIE ERSTEN 2 WOCHEN: 2x WÖCHENTLICH

- Jede Einheit mit 60-65% der maximalen Herzfrequenz

DAUER 20 Minuten

DIE FOLGENDEN 2 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH

- Jede Einheit mit 60-65% der maximalen Herzfrequenz

DAUER 20 Minuten

DIE FOLGENDEN 2 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH

- Jede Einheit mit 60-65% der maximalen Herzfrequenz

DAUER 25 Minuten



www.fitplus-club.de