

# fit<sup>+</sup>

## TRAININGSPLAN MÄNNER

PLAN-NR:

005

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Beine
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15–20
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN:	60 Sekunden

GERÄTE-NUMMER	ÜBUNG
09	Beinpresse
07	Beinbeuger
08	Beinstrecker
13	Rudern
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
23	Spagat-fit



[www.fitplus-club.de](http://www.fitplus-club.de)