

# fit+

## TRAININGSPLAN MÄNNER

PLAN-NR:

007

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Arme
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2-3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN:	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
13	Rudern
10	Brustpresse
	Reverse Butterfly
	Schulterpresse
	Trizepsstrecken
	Bizeps Curls
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
19	Nacken-fit
17	Brust-fit



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