

TRAININGSPLAN

MÄNNER: EXPERTE

MÄNNER		
TRAININGSZIEL	Bauch, Beine, Po	
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x pro Woche	
DAUER	40 Minuten	
ANZAHL DER	3 Sätze	
SÄTZE/GERÄTE	6 Geräte	
ANZAHL DER	12 Wiederholungen	
WIEDERHOLUNGEN		
PAUSE ZWISCHEN DEN	60 Sekunden	
SÄTZEN	1	

*Bitte vor jedem	Trainingsplan	10 Minuten
aufwärmen.		

^{*}Zur Fehlerminimierung haben wir lediglich Geräte an geführten Maschinen gewählt.

NOTIZEN:

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
5	Beinbeuger
5	Beinpresse
13	Beinpresse
12	Bauchmaschine
14	Adduktoren
14	Abduktoren
- 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
TO THE STATE OF	
The same of the same of	
The state of the s	
	MAKES BOOK LOVE
CONTRACTOR OF THE PARTY	

www.le-gym.ch



