fit+

TRAININGSPLAN
FRAUEN

PLAN-NR:
040

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Straffe Beine
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDER-HOLUNGEN/SATZ	8–15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄT	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

ZU BEGINN 8 WIEDERHOLUNGEN
• Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
13	Rudern breit
	Kniebeuge LH
09	Beinpresse einbeinig 2x/Seite 15 WDH
07	Beinbeuger liegend
	Kreuzheben gestreckt LH
	Kickbacks am Kabelzug 2x/Seite 15 WDH
	Hyperextension 20 WDH
	Bauchbank 20 WDH
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
22	Bein-fit
23	Spagat-fit
20	Waden-fit