fit+

TRAININGSPLAN
MÄNNER

PLAN-NR:
001

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

GERÄTE-NUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
10	Brustpresse
13	Rudern
12	Schulterdrücken
09	Beinpresse
07	Beinbeuger
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit