



TRAININGSPLAN MÄNNER

PLAN-NR:

013

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Arme
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2-3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	8-15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

ZU BEGINN 8 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
10	Brustpresse
	Pullover KH
	Rudern LH
	Reverse Butterfly
	Rumpfrotation LH
14	Rückenstrecker
	Bauchbank
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
17	Brust-fit

