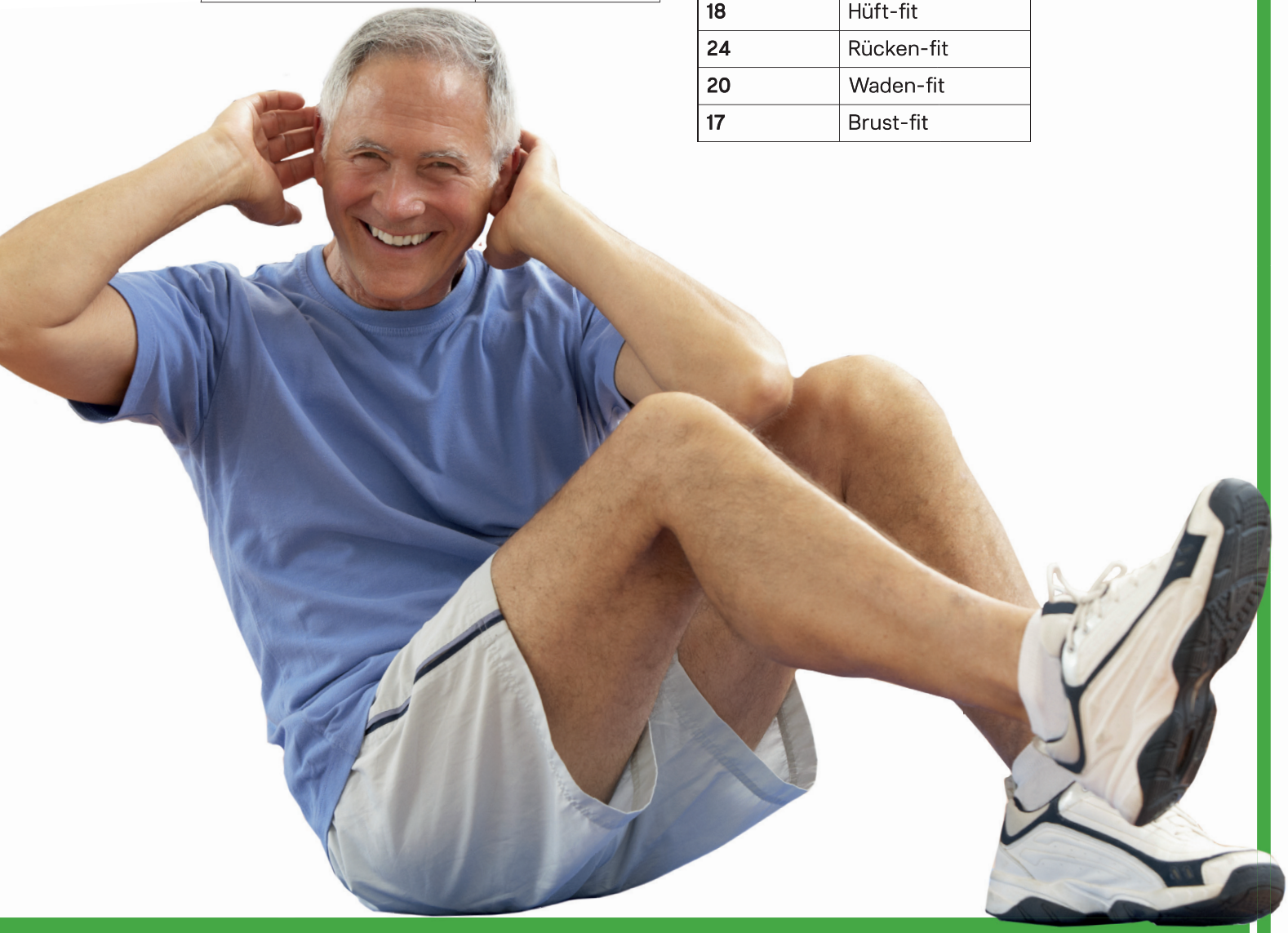
# TRAINGSPLAN
## MÄNNER

PLAN-NR:
004

| MÄNNER | |
|---|---|
| TRAININGSZIEL | Abnehmen |
| TRAININGSNIVEAU | Einsteiger |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT | 2-3x wöchentlich |
| ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN | 15 |
| ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE | 3 |
| GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE | 5 Atemzüge |
| PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN: | 90-120 Sekunden |

| GERÄTE-NUMMER | ÜBUNG |
|---|---|
| 15 | Latzug |
| 10 | Brustpresse |
| | Rudern breit |
| 11 | Reverse Butterfly |
| 12 | Schulterdrücken |
| 09 | Beinpresse |
| 07 | Beinbeuger |
| 14 | Rückenstrecker |
| 05 | Bauchmaschine |
| 18 | Hüft-fit |
| 24 | Rücken-fit |
| 20 | Waden-fit |
| 17 | Brust-fit |