

# TRAININGSPLAN

## Frauen

Nr.  
22

**TRAININGSZIEL:** Kraft **AUFWÄRMEN:** 10 Minuten

**TRAININGSNIVEAU:** Einsteiger

**TRAININGSHÄUFIGKEIT:** 2 - 3 x wöchentlich

Geräte- nummer	Muskel- gruppe	Gerät	Wieder- holungen	Sätze	Pause Minute	Gewicht KG
09	Beine	Beinpresse	15 x	3	60 sek.	
07	Beine	Beinbeuger	15 x	3	60 sek.	
15	Rücken	Latzug	15 x	3	60 sek.	
11	Brust	Brustpresse	15 x	3	60 sek.	
13	Rücken	Ruderzug	15 x	3	60 sek.	
12	Schulter	Schulterpresse	15 x	3	60 sek.	
14	Rücken	Rückenstrecker	15 x	3	60 sek.	
05	Bauch	Bauchmaschine	15 x	3	60 sek.	
18	Hüfte	Hüft-fit	5 Atemzüge	2	30 sek.	
24	Bauch	Rücken-fit	5 Atemzüge	2	30 sek.	
20	Beine	Waden-fit	5 Atemzüge	2	30 sek.	
17	Brust	Brust-fit	5 Atemzüge	2	30 sek.	

### Hinweis:

*Führen Sie alle Übungen langsam aus.*

*Atmen Sie gleichmäßig ein und aus.*

*Strecken Sie Ihre Gelenke an den Kraftübungen nicht komplett durch.*

*Atmen Sie bei den Beweglichkeitsübungen tief bis in Ihren Bauch.*

### Empfehlung:

*Um Ihre Muskulatur zu stärken benötigen Sie an Trainingstage laut 1,5 g Protein/Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.*

*Verändern Sie alle 12 Wochen Ihren Trainingsplan um höchstmöglichen Erfolg zu erzielen.*

*Viel Erfolg!*