

TRAININGSPLAN

Frauen

Nr.
24

TRAININGSZIEL: Kraft-Ausdauer

AUFWÄRMEN: 10 Minuten

TRAININGSNIVEAU: Einsteiger

TRAININGSHÄUFIGKEIT: 2 - 3 x wöchentlich

Geräte- nummer	Muskel- gruppe	Gerät	Wieder- holungen	Sätze	Pause Minute	Gewicht KG
15	Rücken	Latzug	20 x	3	30 sek.	
11	Brust	Butterfly	20 x	3	30 sek.	
10	Brust	Brustpresse	20 x	3	30 sek.	
12	Schulter	Schulterpresse	20 x	3	30 sek.	
14	Rücken	Ruderzug	20 x	3	30 sek.	
Turm	Trizeps	Seilzug	20 x	3	30 sek.	
06	Beine	Abduktion	20 x	3	30 sek.	
06	Beine	Adduktion	20 x	3	30 sek.	
Medizinball	Bauch	Crunches mit Ball	20 x	3	30 sek.	
18	Hüfte	Rücken-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
24	Bauch	Rücken-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
20	Beine	Waden-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
17	Brust	Brust-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
21	Seitl.Bauch	Lat-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
23	Po/Beine	Spagat	10 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 DEG 1,5 g Protein/Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

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