

TRAININGSPLAN

Frauen

Nr.
25

TRAININGSZIEL: Abnehmen

AUFWÄRMEN: 10 Minuten Fahrrad

TRAININGSNIVEAU: Einsteiger

Intensität: Auf Level 3 beginnen
jede Minute um 1 Level
steigern bis max. Level
erreicht ist. Halten Sie die
Geschwindigkeit immer
über 70.

TRAININGSHÄUFIGKEIT: 2 - 3 x wöchentlich

Geräte- nummer	Muskel- gruppe	Gerät	Wieder- holungen	Sätze	Pause Minute	Gewicht KG
09	Beine	Beinpresse	25 x	2	30 sek.	
07	Beine	Beinbeuger	25 x	2	30 sek.	
15	Rücken	Latzug	25 x	2	30 sek.	
10	Brust	Brustpresse	25 x	2	30 sek.	
13	Rücken	Ruderzug	25 x	2	30 sek.	
14	Rücken	Rückenstrecker	25 x	2	30 sek.	
05	Bauch	Bauchmaschine	25 x	2	30 sek.	
18	Hüfte	Hüft-fit	25 x	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.	

Cool Down: 10 Minuten Fahrrad

Auf Level 3 beginnen, jede Minute um 1 Level steigern bis max. Level erreicht ist. Halten Sie die Geschwindigkeit immer über 70.

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:

Reduzieren Sie Ihren Kohlenhydrat-zufuhr und erhöhen Sie Protein-zufuhr.
Um Ihren Verbrennungsmotor anzukurbeln benötigen Sie an Trainingstagen laut DEG 1,5 g Protein/Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Probieren Sie unseren leckeren Proteinshake aus unserem Automat direkt nach dem Training um höchstmöglichen Erfolg zu erzielen.