

# TRAININGSPLAN

## Frauen

Nr.  
26

**TRAININGSZIEL:** Straffe Beine

**AUFWÄRMEN:** 10 Minuten

**TRAININGSNIVEAU:** Einsteiger

**TRAININGSHÄUFIGKEIT:** 2 - 3 x wöchentlich

| Geräte-<br>nummer | Muskel-<br>gruppe | Gerät                    | Wieder-<br>holungen | Sätze | Pause<br>Minute | Gewicht<br>KG |
|-------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|-------|-----------------|---------------|
| 09                | Beine             | Beinpresse               | 12 x                | 3     | 60 sek.         |               |
| TRX 01            | Rücken            | Rudern stehend           | 12 x                | 3     | 60 sek.         |               |
| 07                | Beine             | Beinbeuger               | 12 x                | 3     | 60 sek.         |               |
| TRX 11            | Bauch             | Crunch Unterarmstütz     | 12 x                | 3     | 60 sek.         |               |
| TRX 08            | Po/Waden          | Beckenlift               | 12 x                | 3     | 60 sek.         |               |
| 10                | Brust             | Brustpresse              | 12 x                | 3     | 60 sek.         |               |
| Turm              | Po                | Kickback mit Fußschlaufe | 12 x                | 3     | 60 sek.         |               |
| 18                | Hüfte             | Hüft-fit                 | 5 Atemzüge          | 2     | 30 sek.         |               |
| 24                | Beine             | Waden-fit                | 5 Atemzüge          | 2     | 30 sek.         |               |
| 17                | Brust             | Brust-fit                | 5 Atemzüge          | 2     | 30 sek.         |               |
| 21                | setl.Bauch        | Lat-fit                  | 5 Atemzüge          | 2     | 30 sek.         |               |
| 23                | Po/Beine          | Spagat-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 und die Haut zu straffen 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.*

*Viel Erfolg!*