

TRAININGSPLAN

Frauen

Nr.
27

TRAININGSZIEL: *Starker Rücken*

AUFWÄRMEN: *10 Minuten*

TRAININGSNIVEAU: *Einsteiger*

TRAININGSHÄUFIGKEIT: *2 - 3 x wöchentlich*

Geräte- nummer	Muskel- gruppe	Gerät	Wieder- holungen	Sätze	Pause Minute	Gewicht KG
17	Brust	Brust-fit	10 Atemzüge	1	30 sek.	
18	Hüfte	Hüft-fit	10 Atemzüge	1	30 sek.	
20	Beine/Po	Waden-fit	10 Atemzüge	1	30 sek.	
21	Rücken/Bauch	Lat-fit	10 Atemzüge	1	30 sek.	
24	Rücken/Bauch	Rücken-fit	10 Atemzüge	1	30 sek.	
22	Beine/Po	Spagat-fit	10 Atemzüge	1	30 sek.	
23	Beine/Bauch	Bein-fit	10 Atemzüge	1	30 sek.	
15	Rücken	Latzug	15 x	3	60 sek.	
13	Rücken	Ruderzug eng	15 x	3	60 sek.	
14	Rücken	Rückenstrecker	15 x	3	60 sek.	
07	Beine	Beinbeuger	15 x	3	60 sek.	
05	Bauch	Bauchmaschine	15 x	3	60 sek.	
Matte	Bauch	Bauch-Crunch auf d. Matte	15 x	3	60 sek.	
11	Brust	Butterfly	15 x	3	60 sek.	

Hinweis:

Atmen Sie bei den Beweglichkeitsübungen tief bis in Ihren Bauch.

Führen Sie alle Übungen langsam aus.

Atmen Sie gleichmäßig ein und aus.

Strecken Sie Ihre Gelenke an den Kraftübungen nicht komplett durch.

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.