

TRAININGSPLAN

Frauen

Nr.
28

TRAININGSZIEL: Straffe-Arme

AUFWÄRMEN: 10 Minuten

TRAININGSNIVEAU: Einsteiger

TRAININGSHÄUFIGKEIT: 2 - 3 x wöchentlich

Geräte- nummer	Muskel- gruppe	Gerät	Wieder- holungen	Sätze	Pause Minute	Gewicht KG
Turm/Seil von oben	Trizeps	Seilzug	20 x	3	60 sek.	
Kurz Hantel	Trizeps	Kickbacks KH	20 x	3	60 sek.	
TRX	Bizeps	Bizeps-Curls	20 x	3	60 sek.	
TRX	Rücken/Po	Beckenlift	20 x	3	60 sek.	
TRX	Bauch	Crunch i. Unterarmstütz	20 x	3	60 sek.	
15	Rücken	Latzug	20 x	3	60 sek.	
11	Brust	Butterfly	20 x	3	60 sek.	
17	Brust	Brust-fit	5 Atemzüge	2	30 sek.	
20	Rücken/Po	Waden-fit	5 Atemzüge	2	30 sek.	
21	Rücken	Lat-fit	5 Atemzüge	2	30 sek.	
22	Beine	Bein-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 Ihre 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. Probieren Sie unseren leckeren Proteinshake direkt nach dem Training, um Ihre Muskeln ausreichen zu versorgen

Viel Erfolg!