

Trainingsplan

Trainingsdatum:

Körpergewicht:

Körperfett:

Kcal:

Eiweiß:

Kohlenhydrate:

Fett:

Tag: B

Kadenz: 4-2-4 und 2-1-2

15 min. Crosstrainer aufwärmen											
Übung	Satz 1			Satz 2			Satz 3				
	Gewicht	Wh	Änderung	Gewicht	Wh	Änderung	Gewicht	Wh	Änderung		
Beinstrecker		15			12			10			
Beinpresse		15			12			10			
Beincurl		15			12			10			
Wadenheben Maschine		20			15			10			
Latziehen zur Brust breit		15			12			12			
T-Bar Rudern Maschine		15			12			10			
Kabel Pullover		15			12			10			
Rückenstrecker		10			10			10			
Kabelcurls Stange		15			12			10			
Kabelcurls Kabel		15			12			10			
Seitstütz, Schwimmen		12			12			10			

Kommentare: