Trainingspläne

Plan-Nummer: 042

AVENTIO Sportsclubs
alles, was du brauchst

Geschlecht: **Frauen**

Trainingsziel:	Starke Arme
Trainingsniveau:	Fortgeschritten
Trainingshäufigkeit:	3x wöchentlich
Anzahl der Wiederholungen/Satz:	8–12
Anzahl der Sätze/Gerät:	3
Geschwindigkeit der Sätze:	5 Atemzüge
Pause zwischen den Sätzen:	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
	Schrägbankdrücken KH
13	Rudern
13	Rudern einarmig
12	Schulterdrücken
	Seitheben
	Vorgebeugtes Seitheben
	Trizepsstrecken
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
19	Nacken-fit
17	Brust-fit