

## Trainingsplan - Frauen

- |                      |                               |  |
|----------------------|-------------------------------|--|
| • Erwärmung:         | <i>Ergometer</i>              | 15 - 20 min<br>(individuellen max. Trainingspuls<br>beim Trainer erfragen !!!) |
| • Schultern 1:       | <i>Schulterhorn</i>           | 3 -4 Serien — 20 - 25 Wiederholungen   |
| • Schultern 2:       | <i>Rudern liegend</i>         | 3 -4 Serien — 12-15 Wiederholungen   |
| • Brust:             | <i>Butterfly</i>              | 3 -4 Serien — 12-15 Wiederholungen   |
| • Oberschenkel:      | <i>Beinstrecken</i>           | 3 -4 Serien — 10-12 Wiederholungen   |
| • Rücken:            | <i>Latziehen zur Brust</i>    | 3 -4 Serien — 12-15 Wiederholungen   |
| • unterer Rücken/Po: | <i>Rückenstrecken</i>         | 3 -4 Serien — 10-20 Wiederholungen   |
| • Bauch:             | <i>Bauchpressen</i>           | 3 -4 Serien — 15-20 sec halten   |
| • Arme:              | <i>Trizepsdrücken am Turm</i> | 3 -4 Serien — 12-15 Wiederholungen   |
| • Abwärmen           | <i>Ergometer</i>              | ca. 10 min locker "ausradeln"  |

***Viel Spaß !***