

Trainingsprogramm für Frauen

Tag/Muskelgruppe	Trainingsübung	Sätze	Wdh.	Max. Gewicht							
				Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Montag											
Brust, Schultern	Bankdrücken	4	10								
Trizeps	KH-Schrägbankdrücken	4	10								
	Fliegende	3	10								
	KH-Schulterdrücken	4	10								
	Seitheben	2	10								
	KH-Trizepsdrücken liegend	3	10								
	Trizepsdrücken am Kabelzug	3	10								
Dienstag											
Beine, Po, Bauch	Kniebeugen	4	10								
	Ausfallschritte	4	10								
	Beinstrecken	3	10								
	Beincurls	3	10								
	Wadenheben im Stehen	4	10								
	Wadenheben im Sitzen	4	10								
	Beinheben am Schrägbrett	4	20								
	Crunches	4	20								
Mittwoch											
Rücken, Bizeps	Latziehen an der Maschine	4	10								
	Rudern vorgebeugt mit KH oder LH	4	10								
	Latziehen mit engem Griff	3	10								
	KH- oder LH-Curls	3	10								
	Curls mit Seilgriff am Kabelzug	3	10								
Donnerstag / Training wie am Montag											
Freitag / Training wie am Dienstag											
Samstag / Training wie am Mittwoch											
Sonntag / Frei											