

Trainingsprogramm

Full Body Woman Starter

Ausdauer / Endurance

Dauer in [Wo] 9
 Pausenlänge [s]: 45
 Geschwindigkeit [s]: 1-0-1

Warm-up	10 min	130 bpm
Cardio	- min	- kcal
Cool Down	5 min	120 bpm



Trainingshäufigkeit:
 2-3 x pro Woche

V10.0

Split Full Body
 Gerät Nr.

Level 1									Level 2									Level 3								
1	2	3	4	C	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Neuer Termin	27

WARM UP				W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7
Beinpresse Leg Press Start:	A	1	WH Gew OK			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
Kickback Glute	A	2	WH Gew OK			12	12								12	12								12	12					
Beinbeuger Leg Curl Sitz: Rolle: Start:	A	4	WH Gew OK			12	12								12	12								12	12					
Beinstrecker Leg Extension Sitz: Rolle: Start:	A	5	WH Gew OK			12	12								12	12								12	12					
Adduction Start:	A	6	WH Gew OK			12	12								12	12								12	12					
Abduction Start:	A	7	WH Gew OK			12	12								12	12								12	12					
Brustpresse Chest Press Sitz:	A	9	WH Gew OK			12	12								12	12								12	12					

Armstrecker Arm Extension Sitz:	A	10	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
Bauchmaschine Abdominal Crunch	A	11	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
Rückenstrecker Back Extension Rolle:	A	12	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
Rudern hoch Upper Back Sitz: Brustpolster:	A	13	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Latissimus	A	14	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
Beinheben Leg raises	A	46	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
seitliches Aufrichten Lateral Flex pro Seite je	A	43	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
	A		WH Gew OK			
	A		WH Gew OK			

COOL DOWN & STRETCH