



Der Frauen Fitness Plan

Fettverbrennung mit leichtem Muskelaufbau

3 x pro Woche
 Dauer ca. 30 Minuten
 12-15 Wiederholungen
 2 Sätze

Trainingseinheit Nr.1

Brust

	Gewicht	Wiederholungen
Bankdrücken gerade		
Bandrücken schräg		
Fliegende flach		

Bizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Kurzhanthelcurls		
Konzentrationscurls		

Bauch

	3x20 Wiederholungen Crunches	
--	------------------------------	--

Trainingseinheit Nr.2

Schultern

	Gewicht	Wiederholungen
Seitheben vorgebeugt		
Frontheben		
Schulterdrücken		

Beine

	Gewicht	Wiederholungen
Kniebeugen		
Wadenheben		

Trainingseinheit Nr.3

Rücken

	Gewicht	Wiederholungen
Klimmzug eng		
Kurzhanthelrudern		

Trizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Einarmig überkopf		
Bankdips		

