



Trainingsplan ab 60 Jahren

MUSKEL GRUPPE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	PAUSE
Beine	Beinpresse	3	10-12	90 Sek.
Rücken	Latzug an der Maschine	3	10-12	90 Sek.
Brust	Brustpresse	3	10-12	90 Sek.
Beine	Beinstrecker	3	10-12	90 Sek.
Beine	Beinbeuger	3	10-12	90 Sek.
Rücken	Rückenstrecker	3	10-12	90 Sek.
Arme	Bizeps- Curls/Trizeps- Drücken im Wechsel	3	10-12	90 Sek.
Bauch	Bauchmaschine	3	10-15	90 Sek.

