

Bodytoron.de

Trainingsplan - Oberschenkel - Waden

			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
			KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	
Ober- schenkel	Kniebeugen (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Beinstrecker (8-12WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
	Beinbeuger Maschine (8-10WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
3. Satz																							
Waden	Waden an der Maschine (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Waden einfach (25-30WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					

* Vorher ein Aufwärmsetz ca. 20-25 WH und anschließend dehnen