Trainingsplan: **Beine**

Krafttraining zur Verbesserung der äußeren Erscheinung (Figur, Haltung, Gang)

1 Beinpresse

1

Serien									
Wh									
Gewicht									

3 Beinstrecker

Serien									
Wh									
Gewicht									

3

4

4 Beinbeuger, sitzend

Serien									
Wh									
Gewicht									

2

2 Kniebeugemaschine

Serien									
Wh									
Gewicht									

5

5 Beinbeuger, liegend

Serien									
Wh									
Gewicht									

Frauen haben im Allgemeinen ein geringeres Muskelaufbaupotential als Männer, aufgrund ihrer niedrigeren Produktion des Hormons Testosteron. Dieser anabole Effekt ist in erster Linie verantwortlich für den Kraftunterschied zwischen Mann und Frau. Die Prinzipien des Trainings gelten jedoch für beide gleich.

6

6 Abduktorenmaschine

Serien									
Wh									
Gewicht									

7

7 Adduktorenmaschine

Serien									
Wh									
Gewicht									