

# Der Frauen Fitness Plan

Fettverbrennung mit leichtem Muskelaufbau

3 x pro Woche  
 Dauer ca. 30 Minuten  
 13-18 Wiederholungen  
 2-3 Sätze

2 Sätze

## Trainingseinheit Nr.1

### Brust

	Gewicht	Wiederholungen
Bankdrücken gerade		
Bandrücken schräg		
Fliegende flach		

### Bizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Kurzhandelcurls		
Konzentrationscurls		

<b>Bauch</b>	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		
Kurzhandelrudern		

### Trizeps

	Gewicht	Wiederholungen
Einarmig überkopf		
Bankdips		

