

Trainingsplan: Beine



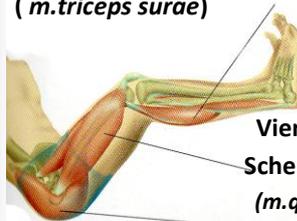
1 Beinpresse

1 Beinpresse 1

Serien									
Wh									
Gewicht									

1 Beanspruchte Muskeln

Dreiköpfiger Wadenmuskel
(*m. triceps surae*)



Vierköpfiger
Schenkelmuskel
(*m. quadriceps*)

Großer Gesäßmuskel
(*m. gluteus maximus*)

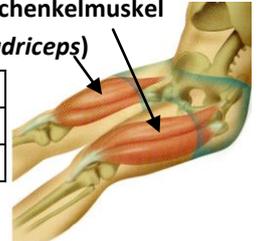


2 Beinstrecker

2 Beanspruchte Muskeln
Vierköpfiger Schenkelmuskel
(*m. quadriceps*)

2 Beinstrecker

Serien									
Wh									
Gewicht									



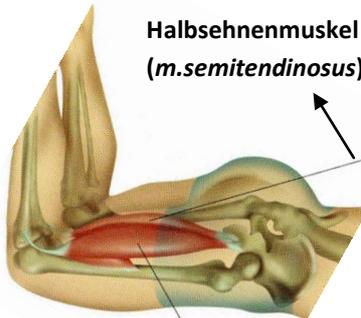
3 Beinbeuger, liegend

3 Beinbeuger, sitzend- liegend

Serien									
Wh									
Gewicht									

3/3a Beanspruchte Muskeln

Halbsehnenmuskel
(*m. semitendinosus*)



Zweiköpfiger Schenkelbeuger
(*m. biceps femoris*)



3 a Beinbeuger, sitzend

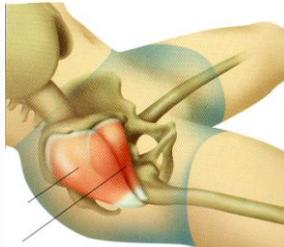


4 Abduktoren-Maschine

4 Abduktoren

Serien									
Wh									
Gewicht									

4 Beanspruchte Muskeln



Kleiner Gesäßmuskel
(*m. gluteus minimus*)

Mittlerer Gesäßmuskel
(*m. gluteus medius*)

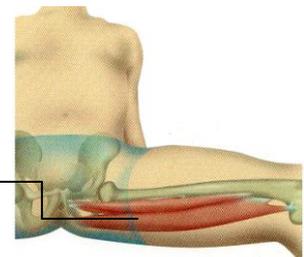


5 Adduktoren-Maschine

5 Beanspruchte Muskeln

Schenkelanzieher
(*m. adductores*)

5 Adduktoren



Serien									
Wh									
Gewicht									