

Trainingsplan: Waden-Po



35

36



35 Wadenmaschine



36 Wadenmaschine

35/36 Beanspruchte Muskeln



Serien									
Wh									
Gewicht									

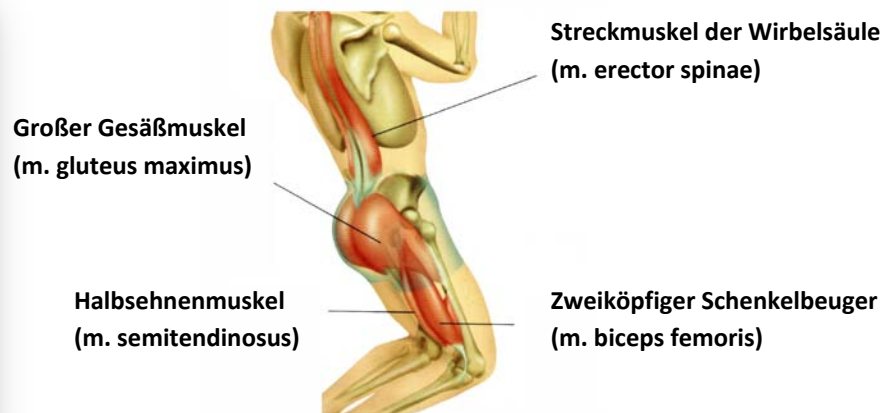
Serien									
Wh									
Gewicht									

37

37 Beanspruchte Muskeln



37 Gluteusmaschine



Serien									
Wh									
Gewicht									

Regelmäßiges Krafttraining kann den körperlichen Verfall aufgrund von Alterung und Untätigkeit verzögern, die Wahrscheinlichkeit von Übergewicht verringern und die Herz – Muskel – und Atemfunktion verbessern.