BUILD YOUR BODY

www.SportFitness.ch
YOUR FITNESS STORE

P. Meierhofer Dipl. Trainer und Ernährungsberater

Trainingsprogramm Fettverbrennung

Name:	Vorname:	Datum:

1. Warm-up — Erwärmug / Lockerung / Dehnung / Fahrrad ca. 5-10 Minuten / Bauchtraining 2-3 Sätze

2. Muskeltraining:

Pausen	1	Minuten	Sätze	2-3
Dauer	8-12	Wochen		

Sind Ihre Muskeln erst einmal trainiert, verbrennen Sie auch im Ruhezustand mehr Kalorien und damit auch mehr Fett. Der Stoffwechsel wird aktiviert und das Fett schmilzt automatisch genau genommen verlieren Sie Ihr Fett dann auch im Schlaf!

1.Tag Brust-Rücken-Schultern

Brust	
Brustmaschine	15-20 Wdh.
Schrägbank KH	15-20 Wdh.
Fliegende KH	15-20 Wdh .
Rücken	
Latziehen in den Nacken	15-20 Wdh.
Rudern Maschine	15-20 Wdh .
Rückenstreckenmasch.	15-20 Wdh.
Schultern	
Nackendrücken KH	15-20 Wdh.
Seitheben Maschine	15-20 Wdh.
Rudern aufrecht am Seilzug	15-20 Wdh.

2. Tag Beine-Bizeps-Trizeps

Beine	
Hackenschmidt Masch.	15-20 Wdh.
Beinpressmaschine	15-20 Wdh.
Beinstrecker	15-20 Wdh.
Beinbeuger	15-20 Wdh.
Waden sitzend	15-20 Wdh.
Waden stehend	15-20 Wdh.
Bizeps	
Bizeps-Curl LH	15-20 Wdh.
Hammer Curl	15-20 Wdh.
Trizeps	
Trizepszug	15-20 Wdh.
Trizeps am Seilzug	15- 20 Wdh.

Fahrrad für die Fettverbrennung **PULSMAX: _____PULSMIN: _____Minuten: _____**

3. »Lockerung »Dehnung »Entspannung

© www.sportfitness.ch