

Wenn Sie die untere Hälfte Ihres Körpers trainieren wollen, ist dies das richtige Training für Sie. Obwohl sich das Split-Training für den Unterkörper auf Ihre Beine konzentriert, werden auch Ihr unterer Rücken und Ihre Bauchmuskeln trainiert. Für dieses Training benötigen Sie circa 40 bis 60 Minuten. Sie können es auf jedem Krafttrainingssystem von Precor durchführen. Wechseln Sie dieses Training mit dem Split-Training für den Oberkörper an verschiedenen Tagen ab, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

Anzahl Sätze/Wiederholungen: (8–15 Whg) (2–3 Sätze mit anspruchsvollem Gewicht)

	Trainierter Muskel	Übung	Gewicht eintragen	
			Satz 1:	Satz 2:
Beine		 Bein- presse	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Beine		 Beinbeuger, sitzend Beinbeuger, liegend	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Beine		 Beinpresse	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Beine		 Waden- maschine, sitzend	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Beine		 Glutaeus- maschine	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	

	Trainierter Muskel	Übung	Gewicht eintragen	
			Satz 1:	Satz 2:
Beine		 Abduktor	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Beine		 Adduktor	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Bauchmuskeln		 Bauch- muskel- maschine	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Bauchmuskeln		 Rumpf- drehung	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	
Unterer Rücken		 Rücken- strecker	Satz 1:	Satz 2:
			Satz 3:	