

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Kraft-Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15–22
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2–3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

ZU BEGINN 15 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
10	Brustpresse
13	Rudern breit
12	Schulterpresse
	Reverse Butterfly
	Trizeps
09	Beinpresse
07	Beinbeuger
14	Rückenstrecker
	Bauchbank
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit

