

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Starker Rücken
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN/SATZ	6–12
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄT	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

ZU BEGINN 6 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
13	Rudern LH
	Reverse Butterfly mit KH auf Gymnastikball
12	Schulterdrücken
09	Beinpresse
	Rumpfrotation
	Unterarmstütz
14	Rückenstrecker 20 WDH
	Bauchbank 20 WDH
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
21	Lat-fit
22	Bein-fit
17	Brust-fit
19	Nacken-fit

