

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Kraft
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

WIEDERHOLUNGEN	
Woche 1 und 2	15 WDH
Woche 3 und 4	12 WDH
Woche 5 und 6	10 WDH
Woche 7 und 8	8 WDH
Woche 9 und 10	5WDH

Bei Änderung der Wiederholungszahl das Gewicht um 2,5 kg je Übung erhöhen (Beinpresse oder Kniebeuge um 5 kg)

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
	Schrägbankdrücken KH
13	Rudern
13	Rudern einarmig
12	Schulterdrücken KH
	Trizepsstrecken
	Kniebeuge LH
	Ausfallschritte KH
	Kreuzheben LH
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
21	Lat-fit
20	Waden-fit
23	Spagat-fit

