

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

ZU BEGINN 15 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
	Flachbankdrücken KH
	Rudern breit
12	Schulterdrücken
09	Beinpresse
	Ausfallschritte KH
08	Beinstrecker
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
22	Bein-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit

