

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Arme
TRAININGSNIVEAU	Anfänger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	8-15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

#### ZU BEGINN 8 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
10	Brustpresse
13	Rudern
	Schrägbankdrücken
	Reverse Butterfly
	Schulterdrücken
	Trizepsstrecken
	Bizeps Curls
	Bizeps Scottbank Curls LH
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
19	Nacken-fit
17	Brust-fit

