

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starker Rücken
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15–22
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	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
12	Schulterdrücken
	Reverse Butterfly
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
17	Brust-fit

