

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Straffe Beine
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN/SATZ	15–20
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄT	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
13	Rudern
09	Beinpresse
07	Beinbeuger liegend
	Beckenlift am Boden
	Kickbacks am Boden
	Unterarmstütz
	Bauchbank
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
23	Spagat-fit
22	Bein-fit
20	Wadenfit

