

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Starker Rücken
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2–3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15–22
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge

ZU BEGINN 15 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
13	Rudern
12	Schulterpresse
	Reverse Butterfly
09	Beinpresse
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
24	Rücken-fit
17	Brust-fit
19	Nacken-fit
18	Hüft-fit

