

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Starke Arme
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2–3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

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

