

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Kraft
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	18-5
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
09	Beinpresse
	Ausfallschritte
08	Beinstrecker
13	Rudern
10	Brustpresse
	Reverse Butterfly
	Schulterdrücken
14	Rückenstrecker 20 WDH
05	Bauchmaschine 20 WDH
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
22	Bein-fit
17	Brust-fit

