

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Kraft-Ausdauer
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
	Schrägbankdrücken
13	Rudern
	Schulterdrücken
	Trizepsstrecken
09	Beinpresse
	Ausfallschritte 2x/Seite
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
21	Lat-fit
22	Bein-fit
17	Brust-fit

