

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Kraft-Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
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 LH
12	Schulterpresse
	Trizepsstrecken
	Kniebeuge
09	Beinpresse einbeinig 2 Sätze/Seite
	Ausfallschritte 2 Sätze/Seite
	Kreuzheben
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
23	Spagat-fit
17	Brust-fit

