

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Beine
TRAININGSNIVEAU	Anfänger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	8-15
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
	Beinpresse ein-beinige 2x/Seite
07	Beinbeuger
	Ausfallschritte
13	Rudern
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
21	Lat-fit
20	Waden-fit
23	Spagat-fit

