

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Kraft
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

WIEDERHOLUNGEN	
WOCHE 1 UND 2	15 WDH
WOCHE 3 UND 4	12 WDH
WOCHE 5 UND 6	10 WDH
WOCHE 7 UND 8	8 WDH
WOCHE 9 UND 10	5 WDH

ÄNDERUNGEN DER WIEDERHOLUNGEN
Bei Änderung der Wiederholungszahl das Gewicht um 2,5 kg je Übung erhöhen (Beinpresse oder Kniebeuge um 5 kg).

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
	Schrägbankdrücken KH
13	Rudern
	Flachbank LH
13	Rudern einarmig
	Schulterdrücken KH
	Trizepsstrecken
	Bizeps Curls KH
	Kniebeuge LH
	Kreuzheben LH
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
21	Lat-fit
22	Bein-fit
20	Waden-fit

