

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starker Rücken
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	6-12
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN:	60 Sekunden

ZU BEGINN 6 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
	Schrägbankdrücken KH
13	Rudern
13	Rudern einarmig
	Umsetzen & Drücken LH
	Vorgebeugtes Seitheben
	Unterarmstütz 60-180 Sekunden halten
14	Rückenstrecker 20 WDH
	Bauchbank 20 WDH
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
17	Brust-fit

