

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Kraft
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
15	Latzug
	Flachbankdrücken KH
	Rudern LH
	Schulterdrücken
	Trizepsstrecken
	Bizeps Curls
09	Beinpresse
	Ausfallschritte
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
22	Bein-fit
17	Brust-fit

