

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Abnehmen
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
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
	Kniebeuge
07	Beinbeuger
13	Rudern
10	Brustpresse
13	Rudern einarmig
12	Schulterdrücken
14	Rückenstrecker 20 WDH
05	Bauchmaschine 20 WDH
24	Rücken-fit
21	Lat-fit
18	Hüft-fit
22	Bein-fit
20	Waden-fit

