

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Abnehmen
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	90-120 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
10	Brustpresse
13	Rudern breit
	Reverse Butterfly
12	Schulterdrücken
09	Beinpresse
07	Beinbeuger
14	Rückenstrecker
	Bauchbank
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit

