

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Starker Rücken
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
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
13	Rudern breit
	Reverse Butterfly mit KH auf Gymnastikball
	Schulterdrücken
	Rumpfrotation 2x/Seite
	Unterarmstütz 60–180 Sekunden
14	Rückenstrecker
	Bauchbank
18	Hüft-fit
22	Bein-fit
21	Lat-fit
17	Brust-fit
24	Rücken-fit

