

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Straffe Beine
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN/SATZ	8-15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄT	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

ZU BEGINN 8 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
09	Beinpress
09	Beinpresse einbeinig 2x/Seite 15 WDH
07	Beinbeuger liegend
	Beckenlift
14	Rückenstrecker
	Unterarmstütz
13	Rudern
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
22	Bein-fit
23	Spagat-fit
20	Wadenfit

