

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Starke Arme
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	8-12
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
	Schrägbankdrücken KH
13	Rudern
13	Rudern einarmig
12	Schulterdrücken
	Seitheben
	Vorgebeugtes Seitheben
	Trizepsstrecken
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
19	Nacken-fit
17	Brust-fit

