

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Abnehmen
TRAININGSNIVEAU	Anfänger
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
15	Latzug
	Bankdrücken Flachbank
13	Rudern
	Schulterdrücken
	Reverse Butterfly
09	Beinpresse
07	Beinbeuger liegend
14	Rückenstrecker 20 WDH
05	Bauchmaschine 20 WDH
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit

