

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Abnehmen
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
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

	Kniebeuge
	Ausfallschritte
15	Latzug
	Schränkbankdrücken KH
	Rudern LH
	Schulterdrücken
	Trizepsstrecken
	Bizepscurls
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit
20	Waden-fit
23	Spagat-fit

