

FRAUEN	
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
09	Beinpresse
09	Beinpresse einbeinig 2x/Seite
07	Beinbeuger
15	Latzug
10	Brustpresse
13	Rudern breit
	Reverse Butterfly
12	Schulterdrücken
14	Rückenstrecker
	Bauchbank
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit

