

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Kraft
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
09	Beinpresse
07	Beinbeuger
15	Latzug
11	Brustpresse
13	Rudern
12	Schulterpresse
14	Rückenstrecker
05	Bauchmaschine
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit

