

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Kraft-Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2-3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	15-22
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge

### ZU BEGINN 15 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
10	Brustpresse
13	Rudern
12	Schulterdrücken
	Trizeps
	Bizeps
09	Beinpresse
07	Beinbeuger
14	Rückenstrecker
	Bauchbank
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
20	Waden-fit
17	Brust-fit

