

Training A.1			
<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Gewicht</i>
Kniebeuge Gewicht vor der Brust	3	12	6
Einbeinige Kniebeuge Bank	3	12 je Bein	kein Zusatz
seitliche Schritte	3	2 Bahnen	blaues Band
Liegestütz	3	12	Körpergewicht
Drücken Maschine	3	12	Stufe 3
Rudern TRX	3	12	Körpergewicht
Rudern Maschine	3	12	Stufe 3
Bizeps Maschine	3	12	Stufe 2
Unterarmstütz	3	40 Sek	Körpergewicht

Training B.1			
<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Gewicht</i>
Kreuzheben breiter Stand	4	8	50
Einbeinstand mit Kettlebell	3	je Fuß	2 x 12
Press Gummiband	3	12	rot
Press Kettlebell	2	12	12
vorgebeugtes Rudern Gummiband	4	12	rot
Kettlebell Swing	4	20	6

Notizen

Training A.2			
<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Gewicht</i>
Kniebeuge Gewicht vor der Brust	4	12	6
Einbeinige Kniebeuge Bank	4	12 je Bein	kein Zusatz
seitliche Schritte	4	2 Bahnen	blaues Band
Liegestütz	4	12	Körpergewicht
Drücken Maschine	4	12	Stufe 3
Rudern TRX	4	12	Körpergewicht
Rudern Maschine	4	12	Stufe 3
Bizeps Maschine	4	12	Stufe 2
Unterarmstütz	4	40 Sek	Körpergewicht

Training B.2			
<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Gewicht</i>
Kreuzheben breiter Stand	5	8	50
Einbeinstand mit Kettlebell	4	je Fuß	2 x 12
Press Gummiband	4	12	rot
Press Kettlebell	3	12	12
vorgebeugtes Rudern Gummiband	5	12	rot
Kettlebell Swing	5	20	6

Notizen

Training A.3			
<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Gewicht</i>
Kniebeuge Gewicht vor der Brust	3	12	12
Einbeinige Kniebeuge Bank	3	12 je Bein	kein Zusatz
seitliche Schritte	3	3 Bahnen	blaues Band
Liegestütz	3	15	Körpergewicht
Drücken Maschine	3	12	Stufe 4
Rudern TRX	3	12	Körpergewicht
Rudern Maschine	3	12	Stufe 4
Bizeps Maschine	3	12	Stufe 2
Unterarmstütz	3	50 Sek	Körpergewicht

Training B.3			
<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Gewicht</i>
Kreuzheben breiter Stand	4	8	55
Einbeinstand mit Kettlebell	3	je Fuß	2 x 16
Press Kettlebell	3	12	16
Press Gummiband	3	12	rot
vorgebeugtes Rudern Gummiband	4	12	rot
Kettlebell Swing	4	20	12

Notizen