

Fitnessstudio - Ganzkörpertraining

Warmup	- vor jeder Einheit 5-10 min. Laufband, Fahrrad oder Stepper zum Aufwärmen - vor jeder Übung ein Aufwärmsetz mit halbem Gewicht						
	Sätze x Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen
Beinpresse	1+3 x 12						
Bankdrücken, im Liegen, Maschine	1+3 x 12						
Lat-Ziehen, breit, zur Brust	1+3 x 12						
Rudern, im Sitzen, Maschine	1+3 x 12						
Schulterpresse, Maschine	1+3 x 12						
Butterfly-Maschine, rückwärts	1+3 x 12						
Crunches	1+3 x 12						
Beinheben	1+3 x 12						
Beinpresse	1+3 x 12						
Bankdrücken, im Liegen, Maschine	1+3 x 12						
Lat-Ziehen, breit, zur Brust	1+3 x 12						
Rudern, im Sitzen, Maschine	1+3 x 12						
Schulterpresse, Maschine	1+3 x 12						
Butterfly-Maschine, rückwärts	1+3 x 12						
Crunches	1+3 x 12						
Beinheben	1+3 x 12						
Beinpresse	1+3 x 12						
Bankdrücken, im Liegen, Maschine	1+3 x 12						
Lat-Ziehen, breit, zur Brust	1+3 x 12						
Rudern, im Sitzen, Maschine	1+3 x 12						
Schulterpresse, Maschine	1+3 x 12						
Butterfly-Maschine, rückwärts	1+3 x 12						
Crunches	1+3 x 12						
Beinheben	1+3 x 12						
Cardio	nach dem Krafttraining 15-45 min. Laufband, Fahrrad oder Stepper (je nach Ziel)						