





- allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:**
- nach einem Satz mit 20 Wiederholungen wird die Übung gewechselt
  - zunächst werden alle Übungen eines Blocks absolviert
  - erst Übungen aus 1.Block 2-3x durchführen, dann selbiges mit Übungen aus Block 2
  - \*  $\triangleq$  Anzahl der Blöcke

**individuelle Hinweise zum Trainingsablauf:**