

Kreistraining



Übung	Geräte- nummer	Muskelgruppe	Geräteeinstellung	Wdh. Zahl	Test- gewicht	Trainingsgewicht															
						2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	3 *	3 *	3 *	3 *	3 *	3 *	4 *	4 *	
1.	Rumpfbeugen/Crunch	Matte	Bauch		bis zu 20																
2.	Armseitheben	25	Schulter		15-20																
3.	Bankdrücken sitzend	20	Brust		15-20																
4.	Rudern breit zur Brust	21	oberer Rücken		15-20																
5.	Rumpfhieven/Hyperextens.	5	Rückenstrecker		15-20																
6.	Kniebeuge horizontal	14	Oberschenkel		15-20																
7.	Fersen heben sitzend	11	Waden		15-20																
8.	Innenrotation Arm re	50	Innenrotatoren Schulter		15-20																
9.	Innenrotation Arm li	50	Innenrotatoren Schulter		15-20																
10.	Aussenrotation Arm re	50	Aussenrotatoren Schulter		15-20																
11.	Aussenrotation Arm li	50	Aussenrotatoren Schulter		15-20																

allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:

- nach einem Satz mit 15-20 Wiederholungen wird die Übung gewechselt
- wenn die Übung 11 absolviert wurde, beginnt der nächste Kreis mit Übung 1
- 2-4 Kreise
- * $\hat{=}$ Anzahl der Kreise

individuelle Hinweise zum Trainingsablauf: