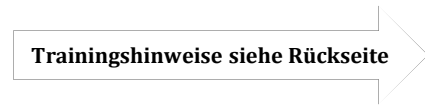


BLOCKSATZTRAINING - TEIL 1

BLOCK	Übung	Gerätenr.	Muskelgruppe	Geräteeinstellung	Wdh.	Test-Gewicht	Trainingsgewicht															
							2*	2*	2*	2*	2*	2*	3*	3*	3*	3*	3*	4*	4*	4*	4*	
BLOCK 1	1. Rumpfbeugen	1	Bauch		15-20																	
	2. Trizeps drücken	24	Arme, Brust, Schulter		15-20																	
	3. Arme schließend sitzend	22	Brust		15-20																	
	4. Bein Strecken	17	Oberschenkel		15-20																	
	5. Fersen heben stehend	13	Waden		15-20																	
	6. Klimmzug nG** Powerstation	31	Rücken, Arme		15-20																	
	7. Armseitheben	25	Schulter		15-20																	
BLOCK 2							2*	2*	2*	2*	2*	2*	3*	3*	3*	3*	3*	4*	4*	4*	4*	
	8. Rumpfbeugen statisch	5	unterer Rücken		15-20																	
	9. Bankdrücken sitzend	20	Brust		15-20																	
	10. Bein abspreizen	11	Hüfte, Po		15-20																	
	11. Rudern breit zur Brust	21	oberer Rücken, Arme		15-20																	
	12. Aussenrotation Arm re	50	Aussenrotatoren Schulter		15-20																	
	13. Aussenrotation Arm li	50	Aussenrotatoren Schulter		15-20																	
14. Beinpresse	14	Oberschenkel		15-20																		

Trainingshinweise siehe Rückseite 



- allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:**
- nach einem Satz mit 15-20 Wiederholungen wird die Übung gewechselt
 - zunächst werden alle Übungen eines Blocks absolviert
 - erst Übungen aus 1.Block 2-4x durchführen, dann selbiges mit Übungen aus Block 2
 - * \triangleq Anzahl der Blöcke
 - ** neutraler Griff

individuelle Hinweise zum Trainingsablauf: