



- 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:**