

# 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.	Rumpfheugen/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.	Rumpfhoben/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:**