

# Kreistraining studiFIT VSP

Gerät/Übung	Muskelgruppe	Geräteeinstellungen Sitz / Rücken /sonstige	Wdh.	Test- gewicht	Trainingsgewicht														
					2*	2*	2*	2*	2*	3*	3*	3*	3*	3*	4*	4*	4*	4*	4*
1	Beinpresse	Oberschenkel	/ /	15-20															
2	Außenrotation re	Aussenrotatoren Schulter	/ /	15-20															
3	Außenrotation li	Aussenrotatoren Schulter	/ /	15-20															
4	Rudern	oberer Rücken	/ /	15-20															
5	Brustpresse	Brust	/ /	15-20															
6	Hyperextension	unterer Rücken	/ /	15-20															
7	Crunch	Bauch	/ /	15-20															
8	Schulterpresse	Schulter	/ /	15-20															

**Allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:**

- 5 bis 10 Minuten Erwärmung und Mobilisation
- nach einem Satz mit 15-20 Wiederholungen (Wdh.) wird die Übung gewechselt
- wenn Du mit Übung 8 fertig bist, beginnst Du den nächsten Kreis mit Übung 1
- \* 2 bis 4 Kreise pro Trainingstag, 2-3 Trainingstage pro Woche
- Cool Down

**Individuelle Hinweise zum Trainingsablauf:**