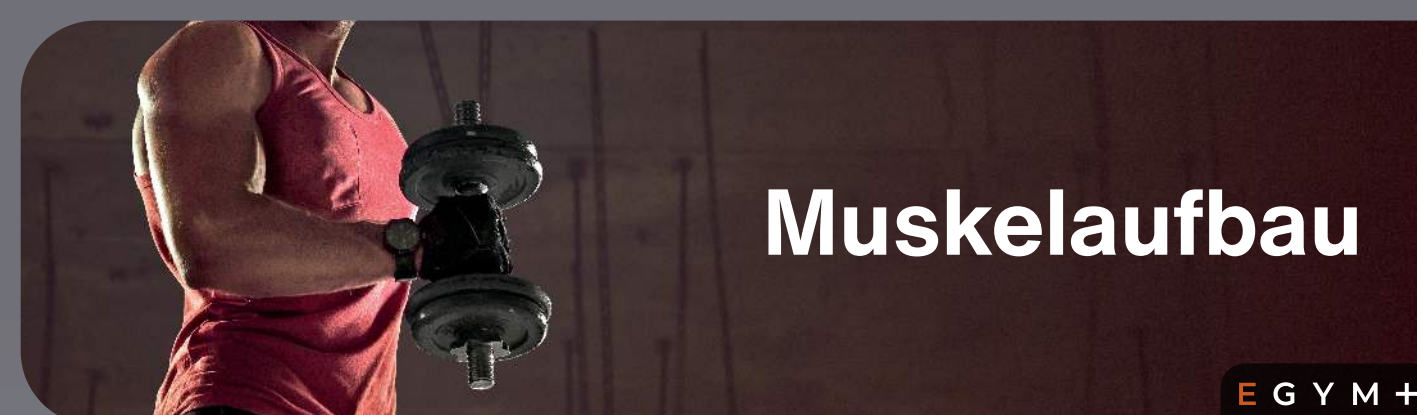


# Trainingsprogramme

EGYM+



Regulär	Adaptiv	Negativ	Explonic
<b>Ausdauer</b> ↻ 22   -   44 % ⚡ zügig	<b>Muskelaufbau</b> ↻ 18   -   59 % ⚡ mittel	<b>Robustheit</b> ↻ 14   -   40 / 65 % ⚡ zügig / langsam	<b>Maximalkraft</b> ↻ 2x6   -   55 % ⚡ explosiv

Negativ	Adaptiv	Isokinetisch	Adaptiv
<b>Robustheit</b> ↻ 12   -   45 / 65 % ⚡ zügig / langsam	<b>Muskelaufbau</b> ↻ 10   -   68 % ⚡ langsam	<b>Maximalkraft</b> ↻ 2x8   -   73 / 105 % ⚡ mittel	<b>Muskelaufbau</b> ↻ 10   -   68 % ⚡ langsam

Negativ	Isokinetisch	Adaptiv	Isokinetisch
<b>Straffung</b> ↻ 30   -   30 / 50 % ⚡ zügig	<b>Fettverbrennung</b> ↻ 23   -   65 % ⚡ mittel	<b>Muskelaufbau</b> ↻ 12   -   67 % ⚡ langsam	<b>Fettverbrennung</b> ↻ 23   -   65 % ⚡ mittel

Regulär	Isokinetisch	Adaptiv	Isokinetisch
<b>Ausdauer</b> ↻ 30   -   35 % ⚡ zügig	<b>Fettverbrennung</b> ↻ 21   -   60 / 30 % ⚡ zügig	<b>Muskelaufbau</b> ↻ 15   -   61 % ⚡ mittel	<b>Fettverbrennung</b> ↻ 21   -   60 / 30 % ⚡ zügig

Negativ	Explonic	Isokinetisch	Explonic
<b>Robustheit</b> ↻ 12   -   47 / 70 % ⚡ zügig / langsam	<b>Schnellkraft</b> ↻ 2x6   -   55 % ⚡ explosiv	<b>Muskelaufbau</b> ↻ 3x5   -   88 / 108 % ⚡ zügig	<b>Schnellkraft</b> ↻ 2x6   -   55 % ⚡ explosiv

Negativ	Regulär	Negativ	Regulär
<b>Aktivierung</b> ↻ 20   -   35 / 50 % ⚡ mittel	<b>Stoffwechsel</b> ↻ 22   -   43 % ⚡ mittel	<b>Fettverbrennung</b> ↻ 25   -   39 / 54 % ⚡ mittel	<b>Muskelaufbau</b> ↻ 2x10   -   50 % ⚡ mittel

Isokinetisch	Isokinetisch	Negativ	Regulär
<b>Mobilisierung</b> ↻ 15   -   40 % ⚡ langsam	<b>Aktivierung</b> ↻ 15   -   40 % ⚡ mittel	<b>Kraftaufbau</b> ↻ 20   -   35 / 49 % ⚡ zügig	<b>Volle Funktion</b> ↻ 20   -   44 % ⚡ zügig

Regulär	Regulär	Negativ	Negativ
<b>Eingewöhnen</b> ↻ 3x5   -   42 % ⚡ mittel	<b>Steigern</b> ↻ 3x5   -   42 % ⚡ mittel	<b>Intensivieren</b> ↻ 2x8   -   36 / 55 % ⚡ mittel	<b>Maximieren</b> ↻ 2x9   -   36 / 55 % ⚡ mittel

Exklusiv erhältlich mit EGYM+

↻ Wiederholungen ||-|| Gewicht (Konzentrik / Exzentrik) ⚡ Ausführung