

ALLG. FITNESS (60 MIN)



I - BEINPRESSE

Sätze: 4

Wdh: 12 - 15

Fokus: Beine, Gesäß



II - BEINBEUGER SITZEND

Sätze: 3

Wdh: 12 - 15

Fokus: Hinterer Oberschenkel



III - BRUSTPRESSE

Sätze: 3

Wdh: 12

Fokus: Brust, Trizeps



IV - LATZUG

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Breiter Rückenmuskel, Bizeps



V - SEITHEBEN

Sätze: 3

Wdh: 12 - 15

Fokus: Seitliche Schulter

ALLG. FITNESS (60 MIN)



VI - TRIZEPSDRÜCKEN

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Trizeps



VII - BIZEPSMASCHINE

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12

Fokus: Bizeps