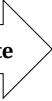




# BLOCKSATZTRAINING - TEIL 1

	Übung	Gerätenr.	Muskelgruppe	Geräteeinstellung	Wdh.	Test-Gewicht	Trainingsgewicht																									
							2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	3 *	3 *	3 *	3 *	3 *	3 *	4 *	4 *	4 *	4 *										
BLOCK 1	1.	Rumpfbeugen	1	Bauch		20																										
	2.	Beugestütze	24	Arme, Brust, Schulter		20																										
	3.	Innenrotation Arm re	50	Innenrotatoren Schulter		20																										
	4.	Innenrotation Arm li	50	Innenrotatoren Schulter		20																										
	5.	Fersen heben stehend	13	Waden		20																										
	6.	Klimmzug Hammergriff	31	Rücken, Arme		20																										
	7.	Armseitheben	25	Schulter		20																										
BLOCK 2																																
	8.	Rumpfbeugen statisch	5	unterer Rücken		20																										
	9.	Bankdrücken sitzend	20	Brust		20																										
	10.	Bein abspreizen	11	Hüfte		20																										
	11.	Rudern breit zur Brust	21	oberer Rücken		20																										
	12.	Außenrotation Arm re	50	Außenrotatoren Schulter		20																										
	13.	Außenrotation Arm li	50	Außenrotatoren Schulter		20																										
14.	Kniebeuge horizontal	14	Oberschenkel		20																											

Trainingshinweise siehe Rückseite 



- allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:**
- nach einem Satz mit 20 Wiederholungen wird die Übung gewechselt
  - zunächst werden alle Übungen eines Blocks absolviert
  - erst Übungen aus 1.Block 2-3x durchführen, dann selbiges mit Übungen aus Block 2
  - \*  $\triangleq$  Anzahl der Blöcke

**individuelle Hinweise zum Trainingsablauf:**