



- 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: