

# Kreistraining



Übung	Geräte- nummer	Muskelgruppe	Geräteeinstellung	Wdh. Zahl	Test- gewicht	Trainingsgewicht														
						2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	2 *	3 *	3 *	3 *	3 *	3 *	3 *	4 *	4 *
1.	Rumpfbeugen	1	Bauch	1-25																
2.	Bankdrücken sitzend	20	Brust	25																
3.	Rudern breit zur Brust	21	oberer Rücken	25																
4.	Armseitheben	25	Schulter	25																
5.	Rumpfbeugen statisch	5	unterer Rücken	25																
6.	Kniebeuge horizontal	14	Oberschenkel	25																
7.	Fersen heben stehend	13	Waden	25																
8.	Innenrotation Arm re	50	Innenrotatoren Schulter	25																
9.	Innenrotation Arm li	50	Innenrotatoren Schulter	25																
10.	Außenrotation Arm re	50	Außenrotatoren Schulter	25																
11.	Außenrotation Arm li	50	Außenrotatoren Schulter	25																

**allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:**

- nach einem Satz mit 25 Wiederholungen wird die Übung gewechselt
- wenn die Übung 11 absolviert wurde, beginnt der nächste Kreis mit Übung 1
- 2-4 Kreise
- \* ≙ Anzahl der Kreise

**individuelle Hinweise zum Trainingsablauf:**