

Oberkörper Frau

Erwärmung

Rudergerät

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.	Brust	Fliegende, Kurzhantel, Ort flex. 	4x12	70%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
II.	Trizeps	Armstrecken, Kabelzug, Seil 	3x12	70%	
		<input type="text"/>	01:30	1/0/1	<input type="text"/>
III.	Schulter	Frontdrücken, Multipresse 	4x12	70%	
		<input type="text"/>	01:30	1/0/1	<input type="text"/>
IV.	Rücken	Rudern, Kurzhantel, Ort flex. 	4x12	80%	
		<input type="text"/>	01:30	1/0/1	<input type="text"/>
V.	Rücken	Rudern, T-Hantel, weit, Obergriff 	4x12	70%	
		<input type="text"/>	01:30	1/0/1	<input type="text"/>
VI.	Bizeps	Armbeugen, Maschine 	3x12	70%	
		<input type="text"/>	01:30	1/0/1	<input type="text"/>
VII.	Rumpf	Bauchpresse 	4x12	70%	
		<input type="text"/>	01:30	1/0/1	<input type="text"/>

Cool down

Dehnen