Trainingsprogramm

Full Body Woman Advanced

Dauer in [Wo] 9
Pausenlänge [s]: 45
Geschwindigkeit [s]: 1-0-1

Ausdauer / Endurance

Warm-up	10 min	130 bpm
Cardio	- min	- kcal
Cool Down	5 min	120 bpm

ATHLETIC FITNESS

Trainingshäufigkeit:
2-3 x pro Woche

V10.0

WARM UP	Split Full Body	Gerät Nr.		Level 1									Level 2								Level 3							
				1	2	3	4	C	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Neuer Termin	27
				W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7
Kniebeuge **Squat Free**	A	85	WH			12	12	12	12						12	12	12	12						12	12	12	12			
			Gew																											
			OK																											
15 Meter Lunges	A		WH			15	15								15	15								15	15					
			Gew																											
			OK																											
Kickback **Glute**	A	2	WH			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
			Gew																											
			OK																											
Prone Leg Curl Start: Rolle:	A	17	WH			12	12								12	12								12	12					
			Gew																											
			OK																											
Beinstrecker **Leg Extension** Sitz: Rolle: Start:	A	5	WH			12	12								12	12								12	12					
			Gew																											
			OK																											
Adduction Start:	A	6	WH			12	12								12	12								12	12					
			Gew																											
			OK																											
Abduction Start:	A	7	WH			12	12								12	12								12	12					
			Gew																											
			OK																											

Bankdrücken KH **Bench Press Dumbbell**	A	**88**	WH		12	12	12						12	12	12						12	12	12				
			Gew																								
			OK																								
Armstrecken Kabel **Trizeps Extension Cable** Zugseil / ger. Griff reverse	A	**53**	WH		12	12							12	12							12	12					
			Gew																								
			OK																								
Latissimus	A	**14**	WH		12	12	12						12	12	12						12	12	12				
			Gew																								
			OK																								
Rudern Kabel **Row Cable**	A	**50**	WH		12	12							12	12							12	12					
			Gew																								
			OK																								
Beinheben **Leg raises**	A	**46**	WH		12	12							12	12							12	12					
			Gew																								
			OK																								
Bauchbank **Abdominal Bench**	A	**42**	WH		20	20	20						20	20	20						20	20	20				
			Gew																								
			OK																								
seitliches Aufrichten **Lateral Flex** pro Seite je	A	**43**	WH		20	20							20	20							20	20					
			Gew																								
			OK																								
Rückenaufrichten **45° Back Extension**	A	**44**	WH		20	20	20						20	20	20						20	20	20				
			Gew																								
			OK																								
	A		WH																								
			Gew																								
			OK																								

COOL DOWN & STRETCH