

Trainingstag #1 (Montag+Donnerstag)	Beispielübungen	
Brust	Bankdrücken 2 Sätze je 8-12 Wdh.	Butterfly 8ter 2 Sätze je 8-12 Wdh.
Schulter	Rudern aufrecht 2 Sätze je 8-12 Wdh.	Seitheben 2 Sätze je 8-12 Wdh.
Bizeps	Konzentrationscurls (mit Zusatzgriff) 2 Sätze je 8-12 Wdh.	
Rücken	Rudern vorgebeugt 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Latziehen vorgebeugt 2 Sätze je 8-12 Wdh.
Trizeps	Trizepsdrücken (stehend) 3 Sätze je 8-12 Wdh.	

Mittwoch trainingsfrei

Trainingstag #2 (Dienstag+Freitag)	Beispielübungen	
Vorderer Oberschenkel	Lunge im Türrahmen (ggf. hinteres Bein erhöht) 2 Sätze je 8-12 Wdh.	AuXoCise®-Lunge 2 Sätze je 8-12 Wdh.

Trainingstag #2 (Dienstag+Freitag)	Beispielübungen	
Hinterer Oberschenkel	Beinbizepscurls (liegend) 2 Sätze je 8-12 Wdh.	AuXoCise®-Lunge reverse 2 Sätze je 8-12 Wdh.
Waden	Wadenheben stehend (Bein außenrotiert) 2 Sätze je 20 Wdh.	Wadenheben stehend (Bein innenrotiert) 2 Sätze je 20 Wdh.
Bauch	Käfer-Crunches 2 Sätze je 20 Wdh.	V-Crunches 2 Sätze je 20 Wdh.

Samstag und Sonntag trainingsfrei

- *Satzdauer ca. 30 Sekunden*
- *zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause*
- *zwischen den Übungen ca. 90 Sekunden Pause bzw. bis wieder normalisierte Atmung*