

Trainingstag #1	Beispielübungen
Brust	Bankdrücken 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed.
Rücken	Rudern vorgebeugt 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed.
Schulter	Schulterdrücken liegend 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed.
Bizeps	Konzentrationscurls (mit Zusatzgriff) 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed. (je Arm)
Trizeps	Trizepsdrücken stehend 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed. (je Arm)

Trainingstag #2	Beispielübungen
Beinstrecker	Lunge (im Türrahmen) 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed. (je Bein)
Beinbeuger	Beinbizepscurl liegend 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed. (je Bein)
Waden	Wadenheben stehend 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed. (je Bein)
Bauch	Käfer-Crunches 1 Satz mit 8-12 Wdh. + 3xRed.

- *Langsame Bewegungsausführung mit ca. 6-7 Sek. pro Wiederholung*
- *Übungsausführung bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens (PmM)*
- *Reduktionssatz: nach PmM 5-10 Sekunden Pause, dann einige Wiederholungen bis erneut PmM*
- *Insgesamt 3 Reduktionssätze*
- *zwischen den Übungen 2-3 Minuten Pause bzw. bis wieder normalisierte Atmung*
- *Zwischen den Trainingstagen 1-3 Tage Pause*