

Kraftausdauer

Ganzkörper Minimalprogramm

- 2-3 x pro Woche
- Ausführung der angegebenen Übung oder eine typengleiche Übung
- Wichtige Übungen priorisieren, weniger wichtige Übungen ev. ganz weglassen

Übung	Nr.	Maschine	Sätze	Wiederholungen
Rumpfbeugen	14	ABDOMINAL	1-2	20-25
Rückenstrecken	11	BACK EXTENSION	1-2	20-25
Torsion	18	TORSO ROTATION	1-2	20-25
Gesäss	9	TOTAL HIP	1-2	20-25
Innenschenkel	8	ADDUCTOR	1-2	20-25
Hüfte	8	ABDUCTOR	1-2	20-25
Quatrizeps	5	LEG EXTENSION	1-2	20-25
Beinbizeps	7	SEATED LEG CURL	1-2	20-25
Wadenheben	16	SEATED CALF RAISE	1-2	20-25
Brustpressen	1	CHEST PRESS	1-2	20-25
Rudern	19	VERTICAL ROW	1-2	20-25
Schulterpressen	12	SHOULDER PRESS	1-2	20-25
Latziehen	2	LAT PULL	1-2	20-25
Dips	20	WEIGHT ASSISTED DIP	1-2	20-25
Bizepscurls	3	ARM CURL	1-2	20-25