

Unisex Programm

Ganzkörper Minimalprogramm

Die 6 wichtigsten Übungen

- 2-3 x pro Woche
- Ausführung der angegebenen Übung oder eine typengleiche Übung

Übung	Nr.	Maschine	Sätze	Wiederholungen
Brustpressen	1	CHEST PRESS	1-2	20-25
Rudern	19	VERTICAL ROW	1-2	20-25
Beinpressen	10	LEG PRESS	1-2	20-25
Rumpfbeugen	14	ABDOMINAL	1-2	20-25
Rückenstrecken	11	BACK EXTENSION	1-2	20-25
Torsion	18	TORSO ROTATION	1-2	20-25