

LEVEL 1.2		DATUM											
ÜBUNGEN	ANFORDERUNGEN NÄCHSTES LEVEL	WIEDERHOLUNGEN											
TUTORIAL													
BEUGEHANG 4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE	<u>15 15 15 15</u> SEKUNDEN												
SITZENDE DIPS 4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE	<u>8 8 8 8</u>												
RUDERN - ANGEWINKELTE BEINE 4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>10 10 10 10</u>												
LIEGESTÜTZ 4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>15 15 15 15</u> SEKUNDEN												
LIEGESTÜTZE - HOHE POSITION 4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>15 15 15 15</u>												
EXTRATRaining													

1. NOTIERE ALLE IM TRAINING ABSOLVIERTEN SAUBEREN WIEDERHOLUNGEN
2. VERSUCHE DICH IM NÄCHSTEN TRAINING ZU STEIGERN

3. SCHAFFST DU DIE MAXIMALE ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN IN ZWEI AUF EINANDERFOLGENDEN TRAININGSEINHEITEN, ERREICHST DU DAS NÄCHSTE LEVEL
4. ACHE IMMER AUF DIE QUALITÄT DEINER WIEDERHOLUNGEN UND BETRÜGE DICH NICHT SELBST