

LEVEL 2.2		DATUM											
ÜBUNGEN	ANFORDERUNGEN NÄCHSTES LEVEL	WIEDERHOLUNGEN											
TUTORIAL													
KLIMMZÜGE 4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE	<u>2 2 2 2</u>												
NEGATIVE DIPS 4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE	<u>6 6 6 6</u>												
RUDERN 4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>8 8 8 8</u>												
STÜTZ 3 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>15 15 15</u> SEKUNDEN												
LIEGESTÜTZE 3 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>8 8 8</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