

LEVEL 4.1		DATUM											
ÜBUNGEN	ANFORDERUNGEN NÄCHSTES LEVEL	WIEDERHOLUNGEN											
TUTORIAL													
BULGARISCHE KLIMMZÜGE 4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE	<u>8 8 8 8</u>												
DIPS 4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE	<u>8 8 8 8</u>												
ANRISTEN GESPREIZT 4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE	<u>8 8 8 8</u>												
RUDERN 4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>12 12 12 12</u>												
PIKE-LIEGESTÜTZE 4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>10 10 10 10</u>												
LIEGESTÜTZ-RUDERN 4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE	<u>16 16 16 16</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