

| LEVEL 4.3  |                                 | DATUM          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |                                 |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ÜBUNGEN  | ANFORDERUNGEN<br>NÄCHSTES LEVEL | WIEDERHOLUNGEN |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| TUTORIAL   |                                 |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| STURZHANG-RUDERN MIT HÜFTKNICK<br>4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE | <u>6 6 6 6</u>                  |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BULGARISCHE DIPS<br>4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE               | <u>6 6 6 6</u>                  |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ZWIEGRIFF KLIMMZÜGE<br>4 SÄTZE - 120 SEK. PAUSE            | <u>8 8 8 8</u>                  |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BACKPULLS<br>4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE                       | <u>10 10 10 10</u>              |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| AUFZÜGE<br>4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE                         | <u>10 10 10 10</u>              |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PIKE-LIEGESTÜTZE<br>4 SÄTZE - 90 SEK. PAUSE                | <u>12 12 12 12</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