

GIANT SÄTZE – RÜCKENTRAINING

ANFÄNGER

Satz	Übunge	Wiederholungen
1. Zyklus	Latzug	20
	Rudern an der Maschine	12
	Latziehen an der Maschine	12
	Überzüge an der Maschine	15
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
2. Zyklus	Latzug	15
	Rudern an der Maschine	10
	Latziehen an der Maschine	10
	Überzüge an der Maschine	12
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
3. Zyklus	Latzug	12
	Rudern an der Maschine	8
	Latziehen an der Maschine	8
	Überzüge an der Maschine	10
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
4. Zyklus	Latzug	10
	Rudern an der Maschine	6
	Latziehen an der Maschine	6
	Überzüge an der Maschine	8

4ER ZYKLUS – 4 ÜBUNGEN

FORTGESCHRITTEN

Satz	Übungen	Wiederholungen
Zyklus 1	Klimmzüge	8
	Kreuzheben	12
	Langhantelrudern	12
	T-Bar Rudern	10
	Latzug	12
	Überzüge mit Kurzhantel	15
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
Zyklus 2 – 5	Klimmzüge	6 5 5 3
	Kreuzheben	10 8 8 6
	Langhantelrudern	10 8 8 6
	T-Bar Rudern	8 6 6 6
	Latzug	10 10 8 6
	Überzüge mit Kurzhantel	12 12 10 9
HINWEIS: Nach jedem Zyklus 3 Minuten Pause!		

5ER ZYKLUS – 5 ÜBUNGEN

GIANT SÄTZE – BEINTRAINING

ANFÄNGER

Satz	Übunge	Wiederholungen
1. Zyklus	Beinstrecker	20
	Beinbeuger liegend	15
	Beinpresse	15
	Hackenschmidt Kniebeugen	12
	Ausfallschritte gehend	10 Schritte
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
2. Zyklus	Beinstrecker	15
	Beinbeuger liegend	15-12
	Beinpresse	12
	Hackenschmidt Kniebeugen	10
	Ausfallschritte gehend	10 Schritte
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
3. Zyklus	Beinstrecker	12
	Beinbeuger liegend	12-10
	Beinpresse	10
	Hackenschmidt Kniebeugen	10
	Ausfallschritte gehend	10 Schritte
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
4. Zyklus	Beinstrecker	10
	Beinbeuger liegend	10
	Beinpresse	10
	Hackenschmidt Kniebeugen	8
	Ausfallschritte gehend	10 Schritte

4ER ZYKLUS – 5 ÜBUNGEN

FORTGESCHRITTEN

Satz	Übungen	Wiederholungen
Zyklus 1	Beinstrecker	25
	Kniebeugen	12
	Beinpresse breite Fußstellung	12
	Beinpresse enge Fußstellung	12
	Kreuzheben gestreckte Beine	15
	Beinbeuger stehend	15
	Ausfallschritte	15 Schritte
3 Minuten Pause – dann folgt nächster Zyklus		
Zyklus 2 – 5	Beinstrecker	20 15 12 10
	Kniebeugen	10 10 8 8
	Beinpresse breite Fußstellung	10 8 6 6
	Beinpresse enge Fußstellung	10 10 8 6
	Kreuzheben gestreckte Beine	12 10 8 8
	Beinbeuger stehend	12 10 10 8
	Ausfallschritte	15 Schritte
HINWEIS: Nach jedem Zyklus 3 Minuten Pause!		

5ER ZYKLUS – 7 ÜBUNGEN