

**Ausdauer / Schnellkraft – zwei Sets**

Ca. 10' locker einfahren auf dem Ergometer gemäss Angaben im Trainingsplan.  
Nach dem Krafttraining (Set 1, Set 2 & Rumpfkraftigung) ca. 10' locker ausfahren.

Übung	WH	Sätze	Serien	% max.
<b>Set 1</b>				
Beinbeuger Liegend	20	1	1	40
Waden Sitzend	20	1	1	40
Beinstrecker	20	1	1	40
Beinpresse	20	1	1	40
<b>Set 2</b>				
Beinbeuger Liegend	5	3	1	95
Waden Sitzend	5	3	1	95
Beinstrecker	5	3	1	95
Beinpresse	5	3	1	95
Butterfly	10	3	1	65
Kurzhandel - Schulterdrücken	15	1	1	50
Bankdrücken	10	3	1	65
Trizepsdrücken am Seil über Kopf	20	1	1	50
Seilzug - Brustmuskulatur	20	1	1	50

