

Ganzkörpertrainings

Sonstiges

Belastung

Entlastung

Musikauswahl

Übungen

Übungsauswahl

Übungsanordnung

verschiedene

Muskelgruppen

Oberkörper

(Arme, Schultern, Brust)

Mittellkörper

(Bauch, Rücken)

Unterkörper

(Beine, Po)

Hinzunahme von
Gewichten/ Geräten

Intensität

Dauer

Umfang

Zeit/

Wiederholungen

Beide Seiten

gleichermaßen

Belastungszeit:

Ca. 30s – 1 min

Pausen zwischen
den Übungen

Ca. 20 sek – 1 min

Pausen nach einem

Satz

Ca. 1 – 3 min

Pausen