Trainingsplan: **Rücken**

12

12 **Rudermaschine**

Serien									
Wh									
Gewicht									

13

13 **Latmaschine**

Serien									
Wh									
Gewicht									

14

14 **Latzug**

15

15 **Rudergerät**

Serien									
Wh									
Gewicht									

Korrektes Krafttraining soll und kann die physische Daseinsberechtigung des Menschen verbessern. Es leistet damit einen erheblichen Beitrag zur Lebensqualität

16

16 **Zuggerät, horizontal**

Serien									
Wh									
Gewicht									

17

17 **Rückenstrecker**

Serien									
Wh									
Gewicht									

Das Grundprogramm bildet den Ausgangspunkt jeder trainingsmethodischen Planung für das Training mit Gewichten. Der Anfänger sollte die ersten Monate das Programm unverändert zweimal in der Woche anwenden.

18

18 **Extension**

Serien									
Wh									
Gewicht									