

# Schnuppertraining Fitness-Studio

- Stelle dein Gerät vor Übungsbeginn auf deine Körpermaße ein.
- Lege ein Handtuch unter.
- Das richtige Gewicht hast du dann gefunden, wenn du 15 Wiederholungen gerade noch technisch korrekt bewältigen kannst und die Belastung als anstrengend empfunden hast.
- Trainiere mit deinem/deiner Partner/-in im Wechsel, bis jeder zwei Sätze absolviert hat.
- Tragt eure Trainingsergebnisse in die Liste ein.

Gerät	Gewicht	Wiederholung
Latzug		
		
Bemerkungen:		
Foto: Horst Rudel		

Gerät	Gewicht	Wiederholung
Lower-back		
		
Bemerkungen:		
Foto: Horst Rudel		

Gerät	Gewicht	Wiederholung
Beinpresse		
		
Bemerkungen:		
Foto: Horst Rudel		

Gerät	Gewicht	Wiederholung
Crunch		
		
Bemerkungen:		
Foto: Horst Rudel		

Gerät	Gewicht	Wiederholung
Ruderzug		
		
Bemerkungen:		
Foto: Horst Rudel		

Gerät	Gewicht	Wiederholung
Butterfly		
		
Bemerkungen:		
Foto: Horst Rudel		