

Belastungsgefüge fitness-/gesundheitsorientiertes Muskeltraining

Wiederholung: 10-15

Belastungsabbruch: subjektives Belastungsempfinden „mittel“ bis „schwer“

Sätze: 1 - 3 pro Übung

Übungen: 6 - 8

Häufigkeit: 1 - 2x/Woche

Dauer: 6 - 8 Wochen

Zykluswiederholung: mind. 1x/Jahr; besser 2 - 3x