

GK Kraft	Sätze	WDH	Pause: 2-3Min
Klimmzüge	3-5	3-15	
Rudern	3-5	3-15	
Liegestütze	3-5	3-15	
Dips	3-5	3-15	
Schere	3-5	3-15	
Planke	3-5	Max Haltezeit	
Kniebeuge	3-5	3-15	

GK Gewichtsreduktion	Sätze	WDH	Pause: 1 min
Klimmzüge	5-8	3-20	
Rudern	5-8	10-20	
Liegestütze	5-8	10-20	
Dips	5-8	10-20	
Schere	5-8	10-20	

Planke	5-8	Max Haltezeit	
Kniebeuge	5-8	10-20	

Trainingstage 3

Periodisierung AAA

Bsp. Montag Mittwoch Freitag dann 2 Tage Pause