

Tab. 4: Exemplarische Krafttrainingseinheit (2) im ABT

<b>Trainingsübung</b>	<b>Satz 1 [Wdh.]</b>	<b>Satz 2 [Wdh.]</b>	<b>Satz 3 [Wdh.]</b>
<b>Zugübung*</b>	3 - 6	3 - 6	3 - 6
<b>Bankdrücken</b>	6 - 10	6 - 10	6 - 10
<b>Rudern sitzend / vorgebeugt</b>	6 - 10	6 - 10	6 - 10
<b>Beinbeuger</b>	6 - 10	6 - 10	6 - 10

\*Umsetzen, Reißen als Zielübung: Zug eng, Zug breit u. Reißkniebeuge als Zubringerleistung