

Tab. 4: Exemplarische Krafttrainingseinheit (2) im ABT

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

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