




## 6 Monate Shape-Figurprogramm mit Schwerpunkt Bauch, Beine, Po

	LEVEL 1 LEICHT	LEVEL 2 MITTEL	LEVEL 3 SCHWER
BEINE/PO	776 	773 	777 
BRUST/SCHULTER/ TRIZEPS	777 	776 	777 
RÜCKEN/PO	777 	774 	776 
BAUCH	772 	776 	770 
SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR	772 	770 	777 

# Herzlich willkommen im Dr. WOLFF Outdoor Campus

Wir begrüßen Sie zu Ihrem Gesundheitstraining an der frischen Luft.  
Lesen Sie bitte die Warnhinweise und nachstehenden Informationen für Ihr Training.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg.

## Trainingsintensität und Umfang

Im Rahmen des Gesundheitstrainings empfehlen sich 2-3 Trainingseinheiten pro Woche.

### Level 1 für Einsteiger über 8 Wochen:

Woche 1-4: 1-2 Sätze, 15-20 Wiederholungen

Woche 5-8: 2-3 Sätze, 15-20 Wiederholungen

### Level 2 für Fortgeschrittene über 8 Wochen:

Woche 1-4: 1-2 Sätze, 15-20 Wiederholungen

Woche 5-8: 2-3 Sätze, 15-20 Wiederholungen

### Level 3 für Trainierte über 8 Wochen:

Woche 1-4: 2-3 Sätze, 15-20 Wiederholungen bzw. bis zur muskulären Erschöpfung

Woche 5-8: 3-4 Sätze, 15-20 Wiederholungen bzw. bis zur muskulären Erschöpfung



## Vorschlag für Dehnübungen

### Warnhinweis

Die vorgeschlagenen Übungsprogramme richten sich an gesunde Personen ohne Vorerkrankungen. Sprechen Sie das Programm im Zweifel mit Ihrem Arzt ab. Das Training erfolgt in eigener Verantwortung. Lassen Sie sich in die Trainingsprogramme und Übungsausführung von einem erfahrenen Trainer einweisen.

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH

Postfach 2767 · 59717 Arnsberg · Germany

Tel. +49 2932 47574-0 · Fax -44

info@dr-wolff.de · www.dr-wolff.de

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION