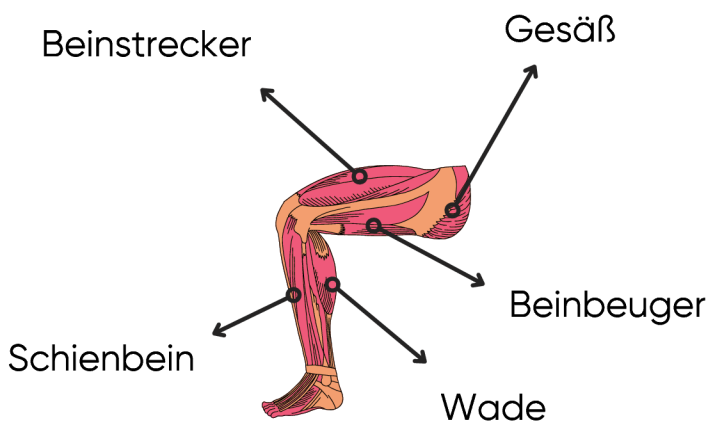


# Checkliste

## FÜR DEIN KNIETRAINING

### MUSKELGRUPPEN

TRAINIERST DU GEZIELT?



### UMFANG

TRAINIERST DU GENUG?



2-3 Trainings/ Woche



20-50 Minuten/ Training



5-7 Übungen/ Training

### INTENSITÄT

TRAINIERST DU HART GENUG?



Schweres Atmen









Brennen im Muskel



Maximale Wiederholungen

### STEIGERUNG

STEIGERST DU DICH?

-  Mehr Wiederholungen
-  Mehr Sätze
-  Mehr Trainingseinheiten
-  Mehr Übungen
-  Kürzere Pausen
-  Langsamere Ausführung
-  Jede Woche 2-10% Steigerung