

RED GYM | Weight Loss 01

The logo for Red Gym, featuring the word "red" in a bold, lowercase, italicized sans-serif font, followed by "GYM" in a bold, uppercase, sans-serif font inside a red rectangular box.

Treppensteigen Herz-Kreislauf-System - Gefäßmuskulatur



A man in a grey t-shirt and black shorts is using a step climber machine. He is standing on the steps and holding onto the handrails. The machine is grey and black with blue accents.

	Set 1	30 s						
--	-------	------	--	--	--	--	--	--

	Set 1	12 x						
---	-------	------	--	--	--	--	--	--

[illegible]A man in a grey t-shirt and black shorts is running on a white treadmill. The treadmill has a digital display and handrails. The background is a plain, light-colored wall.

Rückenstrecken - niedrig	Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel
--------------------------	--

Rückenstrecken - niedrig	Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel
--------------------------	--



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							

Brustdrücken, sitzend	Brustkorb - Trizeps, Schultern, vorne
-----------------------	---------------------------------------

Brustdrücken, sitzend	Brustkorb - Trizeps, Schultern, vorne
-----------------------	---------------------------------------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Schulter bleiben während Übung gesetzt!.						

Crosstrainer	Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper
--------------	---------------------------------------

Crosstrainer	Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper
--------------	---------------------------------------



Dauer	00:10:00						
Distanz	0						
Speed	0						
Kcal							
Notiz							

Beinstrecken, sitzend	Quadrizeps
-----------------------	------------

Beinstrecken, sitzend	Quadrizeps
-----------------------	------------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							

Lat-pulldown	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
--------------	--------------------------------------

Lat-pulldown	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
--------------	--------------------------------------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Lat Zug. Breiter Griff.						



Dauer	00:10:00						
Distanz	0						
Speed	0						
Kcal							
Notiz	Trainer Notiz: Letzte 5 min nur noch halbe Intensität! Cool Down! So erholen wir uns besser von der Einheit.						