

# Variiere die Anzahl der Wiederholungen!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 09:08 Uhr -

---



Variiere die Anzahl der Wiederholungen!

Trainiere größtenteils im Bereich von 8-12 Wiederholungen mit maximal 12 Sätzen für Brust, Rücken- und Beinmuskeln innerhalb von 30 Minuten und 4-6 Sätze und 20 Minuten für die kleinen Muskelgruppen.

Die Anzahl der Wiederholungen ist jedoch auch abhängig von der Zusammensetzung deiner Muskelfasern, die hauptsächlich aus 2 verschiedenen Fasern bestehen – zum einen den Fasern die bei leichtem Gewicht mit vielen Wiederholungen aktiviert werden und zum anderen den Fasern die bei hohem Gewicht und wenig Wiederholungen angeregt werden. Variiere daher immer die Anzahl der Wiederholungen.