

## TABELLE MAXIMALKRAFT-WERTE (MK) / ÜBUNGEN-GERÄTE

MK-Werte / Übung							
DATUM							
Brustmuskel / Pectoralis							
Rhomboidaen / SB-Fixatoren							
Latissimus							
Deltoideus / Schulter-Press							
Biceps							
Triceps							
Quadriceps / Knie-Strecker							
Beinpresse							
Hamstrings / Knie-Beuger							
Squats / Kniebeugen							
Abduktoren							
Adduktoren							
Glutaeus / Gesäßmuskel							
Calf-Raises / Wadenmuskel							

