

# Das richtige Gewicht

## 1. Anzahl der Wiederholungen bestimmen

Trainingsplanwiederholungen = Testwiederholungen

Wiederholungen

## 2. Testen

Farbe (Gewicht) testen

Alle Wdh. geschafft?

Easy!

Uff, nein

## 3. Abwägen

Mehr Gewicht nehmen und zurück zu 2.)

oder

So lassen, wenn du die letzte Wdh. gerade noch so geschafft hast

## 3. Weniger nehmen

Weniger Gewicht nehmen und zurück zu 2.)

4. Dein Gewicht!