

---

Subject: Krafttraining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [jo1983](#) on Fri, 07 Aug 2015 12:01:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich hatte mal von einer Studie gelesen, die besagt, dass ein Training mit einem Satz fast so effektiv ist wie mit 3 Sätzen, glaube aber in Erinnerung zu haben, dass das nur für Anfänger zutrifft. 1 Satz ist mir persönlich auch etwas zu wenig aber meint ihr, dass man mit einem 2 Satz Training ähnliche Erfolge erzielen kann wie mit 3 Sätzen?

Danke und Grüße

---