

Übungen	Sätze	Wiederholungen
Squats / Hackenschmidt	4	6
Beinpresse	4	6
Rumänisches Kreuzheben / Beinbeuger	4	6
Stehendes Wadenheben / 15min Laufen	4	6
Übungen	Sätze	Wiederholungen
Bankdrücken	4	6
Langhantel Rudern / Rudermaschine	4	6
Schulterdrücken	4	6
Latziehen	4	6
Schrägbankdrücken	4	6
Bizeps-Tizeps-Supersatz / 15min Laufen	jeweils 4	jeweils 6
Übungen	Sätze	Wiederholungen
Schrägbankdrücken	3	8-15
Schulterdrücken	3	8-15
Dips	3	8-15
Butterfly	3	8-15
Seitheben	3	8-15
Trizeps	3	8-15
Übungen	Sätze	Wiederholungen
Klimmzüge	3	8-15
Kurzhantelrudern	3	8-15
Breites Rudern	3	8-15
Reverse Butterfly	3	8-15
Bizeps	3	8-15
Übungen	Sätze	Wiederholungen
Splitsquats	4	6
Beinbeuger Maschine	3	8-15
Beinstrecker Maschine	3	8-15
Stehendes Wadenheben	3	8-15