

Übung	Sätze							
		Warmup	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. _____	Reps							
	Gewicht							
2. _____	Reps							
	Gewicht							
3. _____	Reps							
	Gewicht							
4. _____	Reps							
	Gewicht							
5. _____	Reps							
	Gewicht							
6. _____	Reps							
	Gewicht							
7. _____	Reps							
	Gewicht							

Übung	Sätze							
		Warmup	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. _____	Reps							
	Gewicht							
2. _____	Reps							
	Gewicht							
3. _____	Reps							
	Gewicht							
4. _____	Reps							
	Gewicht							
5. _____	Reps							
	Gewicht							
6. _____	Reps							
	Gewicht							
7. _____	Reps							
	Gewicht							