Bankdrücken 4 6 Langhantel Rudern 4 6 Schulterdrücken 4 6 Latziehen 4 6 Kurzhantel Schragbankdrücken 4 6 Bizeps - Tizeps - Supersatz jeweils 4 jeweils 6	<u></u>	0 1	
Langhantel Rudern Schulterdrücken Latziehen Latziehen Bizeps - Tizeps - Supersatz Jeweils 4 Jeweils 6 Übungen Squats Jeweils 4 Beinpresse A Beinpresse A Beinpresse A Beinder Wadenheben	Ubungen	Sätze	Wiederholungen
Schulterdrücken 4 6 Latziehen 4 6 Kurzhantel Schragbankdrücken 4 6 Bizeps - Tizeps - Supersatz jeweils 4 jeweils 6 Übungen Sätze Wiederholungen Squats 4 6 Beinpresse 4 6 Rumänisches Kreuzheben 4 6 Stehendes Wadenheben 4 6 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 Breverse Butterfly 3 8-15 Bizeps 3 8-15 Übungen Sätze Wiederholungen		4	6
Latziehen 4 6 Kurzhantel Schragbankdrücken Bizeps - Tizeps - Supersatz jeweils 4 jeweils 6 \begin{tabular}{lll} \begin{tabular}{llll} \begin{tabular}{lll} \begin{tabular}{llll}	9	4	6
Kurzhantel Schragbankdrücken Bizeps - Tizeps - Supersatz46Bizeps - Tizeps - Supersatzjeweils 4jeweils 6ÜbungenSätzeWiederholungenSquats46Beinpresse46Rumänisches Kreuzheben46Stehendes Wadenheben46ÜbungenSätzeWiederholungenSchrägbankdrücken38-15Schulterdrücken38-15Dips38-15Butterfly38-15Seitheben38-15Trizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungenKlimmzüge38-15Kurzhantelrudern38-15Breites Rudern38-15Reverse Butterfly38-15Bizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungenDeadlifts46Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15	Schulterdrücken	4	6
Bizeps - Tizeps - Supersatz jeweils 4 jeweils 6 Übungen Sätze Wiederholungen Squats 4 6 Beinpresse 4 6 Rumänisches Kreuzheben 4 6 Stehendes Wadenheben 4 6 Übungen Sätze Wiederholungen Schrägbankdrücken 3 8-15 Schulterdrücken 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 Übungen Sätze Wiederholungen Übungen Sätze Wiederholungen Übungen Sätze Wieder	Latziehen	4	6
Übungen Sätze Wiederholungen Squats 4 6 Beinpresse 4 6 Rumänisches Kreuzheben 4 6 Stehendes Wadenheben 4 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 Übungen Sätze Wiederholungen Übungen Sätze Wiederholungen Übenbeuger Maschine 3 8-15	Kurzhantel Schragbankdrücken	4	6
Squats 4 6 Beinpresse 4 6 Rumänisches Kreuzheben 4 6 Stehendes Wadenheben 4 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 Wibungen 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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Bizeps - Tizeps - Supersatz	jeweils 4	jeweils 6
Squats 4 6 Beinpresse 4 6 Rumänisches Kreuzheben 4 6 Stehendes Wadenheben 4 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 Wibungen 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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15			
Beinpresse 4 6 Rumänisches Kreuzheben 4 6 Stehendes Wadenheben 4 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 Wiederholungen Klimmzüge 3 8-15 Kurzhantelrudern 3 8-15 8-15 Breites Rudern 3 8-15 8-15 Breites Rudern 3 8-15 8-15 Bizeps 3 8-15 8-15 Übungen Sätze Wiederholungen Wiederholungen Deadlifts 4 6 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Rumänisches Kreuzheben 4 6 Stehendes Wadenheben 4 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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Squats	4	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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Beinpresse	4	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 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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Rumänisches Kreuzheben	4	6
Schrägbankdrücken 3 8-15 Schulterdrücken 3 8-15 Dips 3 8-15 Butterfly 3 8-15 Seitheben 3 8-15 Trizeps 3 8-15 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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Stehendes Wadenheben	4	6
Schrägbankdrücken 3 8-15 Schulterdrücken 3 8-15 Dips 3 8-15 Butterfly 3 8-15 Seitheben 3 8-15 Trizeps 3 8-15 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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15			
Schulterdrücken 3 8-15 Dips 3 8-15 Butterfly 3 8-15 Seitheben 3 8-15 Trizeps 3 8-15 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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Übungen	Sätze	Wiederholungen
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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Schrägbankdrücken	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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Schulterdrücken	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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Dips	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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Butterfly	3	8-15
ÜbungenSätzeWiederholungenKlimmzüge38-15Kurzhantelrudern38-15Breites Rudern38-15Reverse Butterfly38-15Bizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungenDeadlifts46Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15	Seitheben	3	8-15
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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Trizeps	3	8-15
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 Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15			
Kurzhantelrudern38-15Breites Rudern38-15Reverse Butterfly38-15Bizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungenDeadlifts46Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Breites Rudern 3 8-15 Reverse Butterfly 3 8-15 Bizeps 3 8-15 Übungen Sätze Wiederholungen Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Klimmzüge	3	8-15
Reverse Butterfly Bizeps 3 8-15 Übungen Sätze Wiederholungen Deadlifts 4 6 Ausfallschritte 3 20 Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Kurzhantelrudern	3	8-15
Bizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungenDeadlifts46Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15	Breites Rudern	3	8-15
ÜbungenSätzeWiederholungenDeadlifts46Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15	Reverse Butterfly	3	8-15
Deadlifts46Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15	Bizeps	3	8-15
Deadlifts46Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15			
Ausfallschritte320Beinbeuger Maschine38-15Hackenschmidt38-15	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Beinbeuger Maschine 3 8-15 Hackenschmidt 3 8-15	Deadlifts	4	6
Hackenschmidt 3 8-15	Ausfallschritte	3	20
Hackenschmidt 3 8-15	Beinbeuger Maschine	3	8-15
Stehendes Wadenheben 3 8-15	9	3	8-15
	Stehendes Wadenheben	3	8-15