Squats / Hackenschmidt         4         6           Beinpresse         4         6           Rumänisches Kreuzheben / Beinbeuger         4         6           Stehendes Wadenheben / 15min Laufen         4         6           Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Schrägbankdrücken         3         8-15           Schulterdrücken         3         8-15           Dips         3         8-15           Schulterfly         3         8-15           Butterfly         3         8-15           Seitheben         3         8-15           Trizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern	Übungen	Sätze	Wiederholungen
Beinpresse         4         6           Rumänisches Kreuzheben / Beinbeuger         4         6           Stehendes Wadenheben / 15min Laufen         4         6           Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Schrägbankdrücken         3         8-15           Schulterdrücken         3         8-15           Dips         3         8-15           Butterfly         3         8-15           Butterfly         3         8-15           Trizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Breverse Butterfly			
Rumänisches Kreuzheben / Beinbeuger         4         6           Stehendes Wadenheben / 15min Laufen         4         6           Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Schrägbankdrücken         3         8-15           Schulterdrücken         3         8-15           Schulterdrücken         3         8-15           Butterfly         3         8-15           Seitheben         3         8-15           Trizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen	- ,	_	
Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Breverse Butterfly         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Splitsquats         4         6	<del>-</del>	_	
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         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Splitsquats         4         6           Beinbeuger Maschine         3         8-15           Beinstrecker Maschine         3         8-15 <td>,</td> <td></td> <td></td>	,		
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         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze         Wiede	<b>1</b> 11	a	<b>11</b> 7. 1 1 1
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         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze			
Schulterdrücken       4       6         Latziehen       4       6         Schrägbankdrücken       4       6         Bizeps-Tizeps-Supersatz / 15min Laufen       jeweils 4       jeweils 6         Übungen       Sätze       Wiederholunger         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       Wiederholunger         Klimmzüge       3       8-15         Kurzhantelrudern       3       8-15         Breites Rudern       3       8-15         Reverse Butterfly       3       8-15         Bizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Splitsquats       4       6         Beinbeuger Maschine       3       8-15         Beinstrecker Maschine       3       8-15		_	
Latziehen         4         6           Schrägbankdrücken         4         6           Bizeps-Tizeps-Supersatz / 15min Laufen         jeweils 4         jeweils 6           Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Reverse Butterfly         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Öbungen         Sätze         Wiederholunger           Splitsquats         4         6           Beinbeuger Maschine         3         8-15           Beinstrecker Maschine         3         8-15	,	_	
Schrägbankdrücken         4         6           Bizeps-Tizeps-Supersatz / 15min Laufen         jeweils 4         jeweils 6           Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Reverse Butterfly         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Splitsquats         4         6           Beinbeuger Maschine         3         8-15           Beinstrecker Maschine         3         8-15		=	
Bizeps-Tizeps-Supersatz / 15min Laufen         jeweils 4         jeweils 6           Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Reverse Butterfly         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Splitsquats         4         6           Beinbeuger Maschine         3         8-15           Beinstrecker Maschine         3         8-15		4	6
Übungen         Sätze         Wiederholunger           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         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Reverse Butterfly         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Splitsquats         4         6           Beinbeuger Maschine         3         8-15           Beinstrecker Maschine         3         8-15		_	
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       Wiederholunger         Klimmzüge       3       8-15         Kurzhantelrudern       3       8-15         Breites Rudern       3       8-15         Reverse Butterfly       3       8-15         Bizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Splitsquats       4       6         Beinbeuger Maschine       3       8-15         Beinstrecker Maschine       3       8-15	Bizeps-Tizeps-Supersatz / 15min Laufen	jeweils 4	jeweils 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       Wiederholunger         Klimmzüge       3       8-15         Kurzhantelrudern       3       8-15         Breites Rudern       3       8-15         Reverse Butterfly       3       8-15         Bizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Splitsquats       4       6         Beinbeuger Maschine       3       8-15         Beinstrecker Maschine       3       8-15		Q.,,	
Schulterdrücken       3       8-15         Dips       3       8-15         Butterfly       3       8-15         Seitheben       3       8-15         Trizeps       3       8-15         Übungen       Sätze Wiederholunger         Klimmzüge       3       8-15         Kurzhantelrudern       3       8-15         Breites Rudern       3       8-15         Reverse Butterfly       3       8-15         Bizeps       3       8-15         Übungen       Sätze Wiederholunger         Splitsquats       4       6         Beinbeuger Maschine       3       8-15         Beinstrecker Maschine       3       8-15			
Dips       3       8-15         Butterfly       3       8-15         Seitheben       3       8-15         Trizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Klimmzüge       3       8-15         Kurzhantelrudern       3       8-15         Breites Rudern       3       8-15         Reverse Butterfly       3       8-15         Bizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Splitsquats       4       6         Beinbeuger Maschine       3       8-15         Beinstrecker Maschine       3       8-15	9		
Butterfly       3       8-15         Seitheben       3       8-15         Trizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Klimmzüge       3       8-15         Kurzhantelrudern       3       8-15         Breites Rudern       3       8-15         Reverse Butterfly       3       8-15         Bizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Splitsquats       4       6         Beinbeuger Maschine       3       8-15         Beinstrecker Maschine       3       8-15		3	8-15
Seitheben       3       8-15         Trizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Klimmzüge       3       8-15         Kurzhantelrudern       3       8-15         Breites Rudern       3       8-15         Reverse Butterfly       3       8-15         Bizeps       3       8-15         Übungen       Sätze       Wiederholunger         Splitsquats       4       6         Beinbeuger Maschine       3       8-15         Beinstrecker Maschine       3       8-15	Dips	3	8-15
Übungen         Sätze         Wiederholunger           Klimmzüge         3         8-15           Kurzhantelrudern         3         8-15           Breites Rudern         3         8-15           Reverse Butterfly         3         8-15           Bizeps         3         8-15           Übungen         Sätze         Wiederholunger           Splitsquats         4         6           Beinbeuger Maschine         3         8-15           Beinstrecker Maschine         3         8-15	Butterfly	3	8-15
ÜbungenSätzeWiederholungenKlimmzüge38-15Kurzhantelrudern38-15Breites Rudern38-15Reverse Butterfly38-15Bizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungenSplitsquats46Beinbeuger Maschine38-15Beinstrecker Maschine38-15	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 Wiederholunger   Splitsquats 4 6   Beinbeuger Maschine 3 8-15   Beinstrecker Maschine 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 Wiederholunger   Splitsquats 4 6   Beinbeuger Maschine 3 8-15   Beinstrecker Maschine 3 8-15	<del>**</del> **	<b>C</b>	*** 1 1 1
Kurzhantelrudern38-15Breites Rudern38-15Reverse Butterfly38-15Bizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungerSplitsquats46Beinbeuger Maschine38-15Beinstrecker Maschine38-15			
Breites Rudern 3 8-15 Reverse Butterfly 3 8-15 Bizeps 3 8-15    Übungen Sätze Wiederholunger   Splitsquats 4 6   Beinbeuger Maschine 3 8-15   Beinstrecker Maschine 3 8-15	9		
Reverse Butterfly Bizeps  3 8-15 Bizeps  3 8-15   Übungen  Sätze Wiederholunger  Splitsquats 4 6 Beinbeuger Maschine 3 8-15  Beinstrecker Maschine 3 8-15			
Bizeps38-15ÜbungenSätzeWiederholungerSplitsquats46Beinbeuger Maschine38-15Beinstrecker Maschine38-15	Breites Rudern	3	8-15
ÜbungenSätzeWiederholungenSplitsquats46Beinbeuger Maschine38-15Beinstrecker Maschine38-15	Reverse Butterfly	3	8-15
Splitsquats46Beinbeuger Maschine38-15Beinstrecker Maschine38-15	Bizeps	3	8-15
Splitsquats46Beinbeuger Maschine38-15Beinstrecker Maschine38-15	***	Q	<b>TT7. 1 1 1</b>
Beinbeuger Maschine 3 8-15 Beinstrecker Maschine 3 8-15			
Beinstrecker Maschine 3 8-15			, and the second
	-		8-15
Stehendes Wadenheben 3 8-15	Beinstrecker Maschine	3	8-15
	Stehendes Wadenheben	3	8-15