

Übungen	Sätze	Wiederholungen
Bankdrücken	4	6
Langhantel Rudern	4	6
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

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
Stehendes Wadenheben	3	8-15