

## Wochentag 1: Brust und Trizeps

1. Bankdrücken: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
2. Kurzhantel-Schrägbankdrücken: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
3. Fliegende Bewegungen (mit Kurzhanteln oder Maschine): 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
4. Trizeps-Dips: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
5. Trizepsdrücken am Kabelzug: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen

## Wochentag 2: Rücken und Bizeps

1. Klimmzüge (oder Latzug): 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
2. Langhantelrudern: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
3. Kurzhantel-Rudern: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
4. Bizeps-Curls: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
5. Hammercurls: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen

## Wochentag 3: Beine und Schultern

1. Kniebeugen: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
2. Beinpresse: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
3. Ausfallschritte: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen pro Bein
4. Schulterdrücken mit Langhantel: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
5. Seitheben: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen

## Wochentag 4: Ganzkörper-Workout

1. Kreuzheben: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
2. Bankdrücken: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
3. Klimmzüge (oder Latzug): 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
4. Schulterdrücken mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
5. Kniebeugen: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen