

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Langhantel Bankdrücken	3	15 – 20
	Butterfly an der Maschine	2	15 – 20
	Fliegende KH mit Flachbank	2	15 – 20
Beine	Kniebeugen	2	15 – 20
	Beinbeuger an der Maschine	2	15 – 20
	Beinstrecker an der Maschine	2	15 – 20
	Wadenheben an der Maschine	2	15 – 20
Bizeps	Curls mit der Langhantel	2	15 – 20
	Scottcurls am Kabelzug	2	15 – 20
Bauch	Beinheben am Dipständer	2	15 – 20
	Langsame Crunches auf dem Boden	2	15 – 20

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Latzug breit zur Brust	2	15 – 20
	Latzug eng zur Brust	2	15 – 20
	Enges Rudern an der Maschine	3	15 – 20
Schultern	Military Press im Stehen mit LH	3	15 – 20
	Frontheben mit KH oder Scheibe	2	15 – 20
	Seitheben mit KH	2	15 – 20
Trizeps	French Press mit SZ Stange auf der Bank	2	15 – 20
	Trizeps-Drücken mit Seil	2	15 – 20
Nacken	Shrugs mit schweren KH	2	15 – 20
	Vorgebeugtes Rudern mit KH (hintere Schulter)	2	15 – 20