

Oberkörper A

Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
Horizontales Drücken Flach	2	6-10	
Vertikales Ziehen Breit	2	6-10	
Vertikales Drücken	2	6-10	
Horizontales Ziehen mit Schulterblattbewegung)	2	6-10	
Seitheben am Kabel (Kabel auf Hüfthöhe)	3	10-15	
Trizepsdrücken am Kabel	3	10-12	
Bizeps Curls Kurzhantel	3	8-10	

Unterkörper A

Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
Beinbeuger (Maschine)	3	10-12	
Beinpresse (Maschine)	3	6-10	
Hüftheben (Maschine, Frei)	3	8-10	
Beinstrecker (Maschine)	3	10-12	
Cardio (Stairmaster, Incline Laufband, Fahrrad)	15-30 Min	HR 130 -150 BPM	

Oberkörper B

Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
Horizontales Drücken Schräg	2	6-10	
Vertikales Ziehen Breit	2	6-10	
Reversere Butterfly	2	6-10	
Seitheben (Kurzhantel)	2	6-10	
Trizepsdrücken am Kabelturm	2	10-15	
Bizeps Curls auf der Schrägbank	2	10-12	
Trizepsdrücken Überkopf	2	8-10	
Preacher Curls	2	8-10	

Unterkörper B

Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
Beinbeuger (Maschine)	3	10-12	
Pendlum Squat	3	6-10	
Romänisches Kreuzheben	3	8-10	
Beinstrecker (Maschine)	3	10-12	
Cardio (Stairmaster, Incline Laufband, Fahrrad)	15-30 Min	HR 130 -150 BPM	