

Ganzkörper (Anfänger)

Übung	Sätze	Wiederholungen
Brustpresse (konvergierende Griffe)	3	8-12
Latziehen (schulterbreiter Griff)	3	8-12
Seitheben (Kurzhandel)	3	10-15
Trizepsdrücken (mit Seil am Kabelturm)	3	8-12
Bizeps Curls (Kurzhandel)	3	8-12
Beinbeuger (sitzend oder liegend)	3	10-15
Beinpresse	3	8-10
Beinstrecker	3	8-10