

Einheit 1

Übung	Sätze	Wiederholungen
Brustpresse (konvergierende Griffe, )	3	8-12
Latziehen (schulterbreiter Griff)	3	8-12
Seitheben (am Kabel, Kabel auf Hüfthöhe)	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

Einheit 2

Übung	Sätze	Wiederholungen
Rudern (enger Griff, Zug zum Bauchnabel)	3	8-12
Schrägbankdrücken (Multipresse, 30-45 Grad Winkel)	3	8-12
Seitheben (am Kabel, Kabel auf Hüfthöhe)	3	10-15
Trizepsdrücken (mit der SZ-Stange am Kabel)	3	8-12
Bizeps Curls (Kurzhandel)	3	8-12
Beinbeuger (sitzend oder liegend)	3	10-15
Pendelum Squat / Hackenschmidt	3	8-10
Beinstrecker	3	8-10

### Einheit 3

Übung	Sätze	Wiederholungen
Bankdrücken mit den Kurzhanteln (Schräg)	3	8-12
Rudern (Breitergriff & Schulterblattrotation)	3	8-12
Seitheben (am Kabel, Kabel auf Hüfthöhe)	3	10-15
Trizepsdrücken (mit der SZ-Stange liegend)	3	8-12
Bizeps Curls (Kurzhantel)	3	8-12
Beinbeuger (sitzend oder liegend)	3	10-15
Rumänisches Kreuzheben	3	8-10
Beinstrecker	3	8-10