

Mein Test 123

Montag: Arme und Bauch									
Datum									
Nr.	Übung	Wdh.	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
1	Bizeps Curls mit ß-Stange	4 × 8							
	Trizeps Seildrücken mit Stange	8, 8, 10, 10							
2	Bankdrücken eng	4 × 8							

Erstellt am **17.02.2013** - <http://wger.de/de/workout/78/view/> - wger Workout Manager 1.1b1-dev