

Tag	Übung	Sätze	Wiederh.	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
1. Spezialtraining Brust & Bizeps	Bankdrücken	4	6-8								
	Schrägbank-Drücken	3	6-8								
	Dips mit Zusatzgewicht	3	8-10								
	Langhantelcurls	4	6-10								
	Kurzhandtelcurls sitzend	3	6-10								
2. Spezialtraining Oberschenkel	Kniebeugen	5	6-10								
	Beinpressen	3	8-10								
	Beincurls	3	8-10								
3. Spezialtraining Schultern & Trizeps	Nackendrücken	4	6-8								
	Rudern stehend	3	8-10								
	Seitheben	2	8-10								
	Trizepsdrücken liegend	4	6-10								
	Trizepsdrücken Seilzug	3	8-10								
4. Spezialtraining Rücken & Waden	Klimmzüge zur Brust mit Zusatzgewicht	3	8-10								
	Latziehen zum Nacken	3	8-10								
	Rudern vorgebeugt	3	6-10								
	Rudern sitzend	3	6-10								
	Wadenheben stehend	4	8-12								
	Wadenheben sitzend	3	8-12								