

**TAG 1:****BRUST**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Bankdrücken	4	8-12
Kurzhandel-Schrägbankdrücken	3	8-12
Dips	3	8-12
Butterfly	3	8-12
Fliegende mit Kurzhandeln	3	8-12
Crunches	4	20

**TAG 2:****BEINE**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Kniebeugen	4	8-12
Beinpresse oder Ausfallschritte	3	8-12
Beinstrecker-Maschine	3	10-15
Rumänisches Kreuzheben	3	8-12
Beinbeuger-Maschine	3	10-15
Hyperextensions	3	maximal

**TAG 3:****RÜCKEN**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantelrudern	4	8-12
Klimmzug	3	maximal
Kabelrudern	3	8-12
Lat-Pulldown, eng	3	8-12
Überzüge	3	8-12
Wadenheben	3	15-20

**TAG 4:****SCHULTERN & NACKEN**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Military Press	4	8-12
Schulterdrücken, Maschine	3	8-12
Aufrechtes Rudern	3	8-12
Seitheben	3	15-20
Face-Pulls	3	8-12
Reverse Butterfly	3	8-12

## TAG 5:

## ARME

Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizeps Curl Langhantel	4	8-12
Kurzhandel Curls, eingedreht	3	8-12
Konzentrations-Curl	3	8-12
French-Press	4	8-12
Trizeps Tau	3	8-12
Kurzhandel überkopf, einhändig	3	8-12