



		1	2	3	4	5	6	7	8
	Wdh	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG
<b>KNIEBEUGEN</b>	20								
	12								
	10								
	10								
	8								
	6								
	4								
	2								
<b>SUPERSATZ</b>									
	Beinstrecken	15							
		15							
		15							
	Beincurls	15							
		15							
	15								
<b>DONKEYWADENHEBEN</b>	20								
	15								
	12								
	8								
	8								
<b>KREUZHEBEN</b>	8								
	6								
	6								
	4								
	2								
<b>SUPERSATZ</b>									
	Klimmezüge (weit)	10-15							
		10-15							
		10-15							
		10-15							
		10-15							
	Langhantelüberzüge	10-15							
	(mit gebeugten Armen)	10-15							
		10-15							
	10-15								
	10-15								