

Brust, Schultern, Trizeps

Bankdrücken 4x10,8,6,6

Fliegende (am oberen Ende Arme strecken und Daumen nach außen drehen) 3x10

Schrägbank 4x10,8,6,6

Fliegende (am oberen Ende Arme strecken und Daumen nach außen drehen) 3x10

Butterfly 3x10

Aufrechtes Rudern mit KH 2x20

Schulterdrücken 4x10,8,6,6

DREISATZ:

Seitheben 2x10

Frontheben 2x10

Vorgebeugtes Seitheben 2x10

Kickbacks 2x20

Trizepsdrücken im Liegen 4x10,8,6,6

Trizepsdrücken hinterm Kopf 3x10

Crunches 2x20

Beine, Rücken, Bizeps

Kniebeugen mit KH	4x10,8,6,6
Beinstrecken	3x10
Sissy Quads	3x10
T-Hantel-Rudern / Rudern vorgebeugt	4x10,8,6,6
Einarmiges Rudern	3x10
Latziehen (verschiedene Griffe)	9x10
Langhantelcurls	3x10
Schrägbankcurls (Reduktion)	3x10
Konzentrationscurls	3x10
Hammercurls	3x10
Beinheben an der Schrägbank	3x10