

TAG 1:**BRUST / TRIZEPS**

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Bankdrücken	4	4-6	60 Sek.
Kurzhandel-Schrägbankdrücken	3	8-12	60 Sek.
Dips	3	8-12	60 Sek.
Butterfly-Maschine	3	8-12	60 Sek.
Scull-Crushers	3	8-12	60 Sek.
Trizepstau	4	10-12	60 Sek.

TAG 2:**BEINE**

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Kniebeugen	4	8-12	60 Sek.
Beinpresse oder Ausfallschritte	3	8-12	60 Sek.
Beinstrecker-Maschine	3	10-15	60 Sek.
Rumänisches Kreuzheben	3	8-12	60 Sek.
Beinbeuger-Maschine	3	10-15	60 Sek.
Hyperextensions	3	maximal	60 Sek.

TAG 3:**RÜCKENBREITE / BIZEPS**

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Langhantelrudern	4	8-12	60 Sek.
Klimmzug, breit	3	maximal	60 Sek.
Kabelrudern, breit	3	8-12	60 Sek.
Überzüge	3	8-12	60 Sek.
Langhantel Curl	3	10-12	60 Sek.
Konzentrations-Curl	3	15-20	60 Sek.

TAG 4:**SCHULTERN & NACKEN**

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Military Press	4	8-12	60 Sek.
Schulterdrücken, Maschine	3	8-12	60 Sek.
Aufrechtes Rudern	3	8-12	60 Sek.
Seitheben	3	15-20	60 Sek.
Face-Pulls	3	8-12	60 Sek.
Reverse Butterfly	3	8-12	60 Sek.

TAG 5:

RÜCKENDICHTE / BIZEPS

Übung	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
T-Bar Rudern		4	8-12	60 Sek.
Kabelrudern, eng		3	8-12	60 Sek.
Latzug, neutral		3	8-12	60 Sek.
SZ-Curls		4	8-12	60 Sek.
Kurzhantel Curls, eingedreht		3	8-12	60 Sek.
Plank		3	Max.	60 Sek.