

Trainingseinheit 1

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kniebeugen	4	6-8
Bankdrücken	4	6-8
LH-Rudern	4	6-8
Seitheben	2	10-12
Butterfly Reverse	2	10-12
Trizepsstrecken	2	10-12

Trainingseinheit 2

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kreuzheben	4	6-8
Beinpresse	3	8-10
Schrägbankdrücken	3	8-10
Latzug (breit)	3	8-10
Seitheben	2	10-12
Butterfly Reverse	2	10-12

Trainingseinheit 3

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kniebeugen	4	6-8
Bankdrücken	4	6-8
LH-Rudern	4	6-8
Seitheben	2	10-12
Butterfly Reverse	2	10-12
Bizepscurls	2	10-12