

Trainingseinheit 1

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kniebeuge	4	6-8
Kreuzheben	4	6-8
Bankdrücken	3	8-10
LH-Rudern	3	8-10
Schulterdrücken	3	8-10

Trainingseinheit 2

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kniebeuge	4	6-8
Kreuzheben	4	6-8
Schrägbankdrücken	3	8-10
Klimmzüge	3	max
Seitheben	2	10-12
Butterfly Reverse	2	10-12

Trainingseinheit 3

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kniebeuge	4	6-8
Kreuzheben	4	6-8
Bankdrücken	3	8-10
LH-Rudern	3	8-10
Schulterdrücken	3	8-10