

## Trainingseinheit 1

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Beinpresse	4	6-8
Brustpresse	4	6-8
Rudermaschine	4	6-8
Schulterpresse	3	8-10
Trizepsmaschine	2	10-12

## Trainingseinheit 2

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Beinpresse	4	6-8
Butterfly	3	8-10
Latzug (breit)	4	6-8
Seithebemaschine	2	10-12
Bizepsmaschine	2	10-12

## Trainingseinheit 3

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Beinpresse	4	6-8
Brustpresse	4	6-8
Rudermaschine	4	6-8
Schulterpresse	3	8-10
Trizepsmaschine	2	10-12