

## Trainingseinheit 1

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kreuzheben	5	4-6
Kniebeuge	5	4-6
Bankdrücken	4	6-8
LH-Rudern	4	6-8
Schulterdrücken	4	6-8

## Trainingseinheit 2

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kreuzheben	5	4-6
Kniebeuge	5	4-6
Schrägbankdrücken	3	8-10
Klimmzüge	3	max
Schulterdrücken	3	8-10

## Trainingseinheit 3

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wiederholungen</u>
Kreuzheben	4	6-8
Kniebeuge	4	6-8
Bankdrücken	5	4-6
LH-Rudern	5	4-6
Schulterdrücken	5	4-6