

PHASE 3.1**WOCHE 11**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	3-5	240 Sek.
LH Bankdrücken	3	3-5	240 Sek.
LH Kreuzheben	1	3-5	240 Sek.
Klimmzüge	1	3-5	240 Sek.
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	1	3-5	240 Sek.
KH Schulterdrücken	1	3-5	240 Sek.
Supersatz 1			240 Sek.
- LH Bizepsbeugen	1	3-5	
- Trizepsstrecken Kabelzug	1	3-5	

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	300 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	5	300 Sek.

PHASE 3.2**WOCHE 12**

MONTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	3-5	240 Sek.
LH Bankdrücken	3	3-5	240 Sek.
LH Kreuzheben	1	3-5	240 Sek.
Klimmzüge	1	3-5	240 Sek.
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	1	3-5	240 Sek.
KH Schulterdrücken	1	3-5	240 Sek.
Supersatz 1			240 Sek.
- LH Bizepsbeugen	1	3-5	
- Trizepsstrecken Kabelzug	1	3-5	

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	5	5	180 Sek.
LH Bankdrücken	5	5	180 Sek.
LH Kreuzheben	5	5	180 Sek.

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.