

TAG 1:**BRUST**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Bankdrücken	4	8-12
Kurzhandel-Schrägbankdrücken	3	8-12
Dips	3	8-12
Butterfly	3	8-12
Bizeps Curl SZ Stange	4	10-15
Konzentrations-Curl	3	8-12

TAG 2:**BEINE**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Kniebeugen	4	8-12
Beinpresse oder Ausfallschritte	3	8-12
Beinstrecker-Maschine	3	10-15
Rumänisches Kreuzheben	3	8-12
Beinbeuger-Maschine	3	10-15
Hyperextensions	3	maximal

TAG 3:**RÜCKEN & TRIZEPS**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantelrudern	4	8-12
Klimmzug	3	maximal
Kabelrudern	3	8-12
Überzüge	3	8-12
Trizeps Tau	4	10-15
French Press	3	8-12

TAG 4:**SCHULTERN & NACKEN**

Übung	Sätze	Wiederholungen
Military Press	4	8-12
Schulterdrücken, Maschine	3	8-12
Aufrechtes Rudern	3	8-12
Seitheben	3	15-20
Face-Pulls	3	8-12
Reverse Butterfly	3	8-12