

Tag 1								
Rücken	LH-Rudern	8 x 8						
	Pull Line	8 x 8						
	Latzug eng	8 x 8						
	Latzug UG	8 x 8						
Waden	Wadenheben sitzend	8 x 8						
	Wadenheben stehend	8 x 8						
Bauch	Beinheben	8 x 8						
	Kabelcrunches	8 x 8						
Tag 2								
Brust	Schrägbank MP	8 x 8						
	Fliegende schräg	8 x 8						
	KH-Drücken Flach	8 x 8						
	Negativdrücken							
Bizep	LH-Curls	8 x 8						
	SZ Curls Scottbank	8 x 8						
	KH-Schrägbank	8 x 8						
Tag 3								
Beine	Beinstrecker	8 x 8						
	Kniebeugen MP	8 x 8						
	Beinpresse	8 x 8						
	Beinbeuger	8 x 8						
	Beinbeuger	8 x 8						
Waden	Wadenheben	8 x 20						
	Wadenheben	8 x 20						
Tag 4								
Schulter	Frontdrücken	8 x 8						
	Seitheben	8 x 8						
	Seitheben vorgebeugt	8 x 8						
	Nackenziehen	8 x 8						
Trizep	French Press	8 x 8						
	Kabeldrücken	8 x 8						
	Kabelzug EG	8 x 8						
Bauch	Beinheben liegend	8 x 8						
	Crunches	8 x 8						

Sportnaehrung-kwax.de