Tag 1										
Brust	KH-schräg	1 x 10								
	KH-schräg	1 x 10								
	KH-schräg	1 x 6								
	KH-schräg	1 x 6								
	Dips	1 x 10								
	Dips	1 x 10								
	Dips	1 x 6								
	Dips	1 x 6								
	Butterfly	1 x 10								
	Butterfly	1 x 10								
	Butterfly	1 x 6								
	Butterfly	1 x 6								
Schulter	Nackenziehen h. K.	1 x 12								
	Nackenziehen h. K.	1 x 12								
	Nackenziehen h. K.	1 x 8								
	Nackenziehen h. K.	1 x 8								
	KH-Drücken	1 x 10								
	KH-Drücken	1 x 6								
	KH-Drücken	1 x 6								
	Seitheben vorgeb.	1 x 12								
	Seitheben vorgeb.	1 x 8								
	Seitheben vorgeb.	1 x 8								
Tag 2										
Rücken	Latzug UG	1 x 10								
	Latzug UG	1 x 10								
	Latzug UG	1 x 6								
	Latzug UG	1 x 6								
	T-Bar Rudern	1 x 10								
	T-Bar Rudern	1 x 10								
	T-Bar Rudern	1 x 6								
	T-Bar Rudern	1 x 6								
	Pull Line	1 x 10								
	Pull Line	1 x 10								
	Pull Line	1 x 6								
	Pull Line	1 x 6								
	KH-Rudern	1 x 10								
	KH-Rudern	1 x 10								
Waden	Wadenh. sitzend	1 x 10								
	Wadenh. sitzend	1 x 10								
	Wadenh. sitzend	1 x 6								
	Wadenh. sitzend	1 x 6								
	Wadenh. stehend	1 x 10								
	Wadenh. stehend	1 x 10								
	Wadenh. stehend	1 x 6								
	Wadenh. stehend	1 x 6								

Tag 4										

Trizep	Kabelst. V-Griff	1 x 10								
	Kabelst. V-Griff	1 x 10								
	Kabelst. V-Griff	1 x 6								
	Kabelst. V-Griff	1 x 6								
	French press schr.	1 x 10								
	French press schr.	1 x 10								
	French press schr.	1 x 6								
	French press schr.	1 x 6								
	Seilzug ü. K. einar.	1 x 12								
	Seilzug ü. K. einar.	1 x 12								
	Seilzug ü. K. einar.	1 x 8								
	Seilzug ü. K. einar.	1 x 8								
	Bizepmaschine	1 x 10								
	Bizepmaschine	1 x 10								
	Bizepmaschine	1 x 6								
	Bizepmaschine	1 x 6								
	KH-Scottbank	1 x 10								
	KH-Scottbank	1 x 10								
	KH-Scottbank	1 x 6								
	KH-Scottbank	1 x 6								
	Hammercurls	1 x 10								
	Hammercurls	1 x 10								
	Hammercurls	1 x 6								
	Hammercurls	1 x 6								
Tag 3										
Beine	Hackenschmidt	1 x 10								
	Hackenschmidt	1 x 10								
	Hackenschmidt	1 x 6								
	Hackenschmidt	1 x 6								
	Beinpresse	1 x 10								
	Beinpresse	1 x 10								
	Beinpresse	1 x 6								
	Beinpresse	1 x 6								
	Beinbeuger	1 x 10								
	Beinbeuger	1 x 10								
	Beinbeuger	1 x 10								
	Beinbeuger	1 x 6								
	Beinbeuger	1 x 6								
	Beinbeuger	1 x 6								
	Beinstrecker	1 x 12								
	Beinstrecker	1 x 12								
	Beinstrecker	1 x 8								
	Beinstrecker	1 x 8								

Sportnahrung-kwax.de