

Kadenz: 4/1/4/1						
Tag 1						
Rücken	KH-Rudern	1 x 4-6				
	Klimmzug Untergriff	1 x 4-6				
	Pull Line	1 x 4-6				
	Latzug eng	1 x 4-6				
Bizep	Kabelcurls beidarmig	1 x 4-6				
	Scottcurls SZ	1 x 4-6				
	Hammercurl	1 x 4-6				
Trizep	French Press SZ	1 x 4-6				
	BD-eng	1 x 4-6				
Unterarme	LH-Rollen	1 x 4-6				
Bauch	oben					
Tag 2						
Beine	Kniebeugen	1 x 6-8				
	Kniebeugen	1 x 6-8				
	Beinbeuger	1 x 6-8				
	Beinpresse	1 x 6-8				
	Kreuzheben	1 x 6-8				
	Kreuzheben	1 x 6-8				
	Wadenheben	1 x 8-10				
	Wadenheben	1 x 8-10				
Tag 3						
Brust	Schrägbank MP	1 x 4-6				
	Negativdrücken	1 x 4-6				
	Schrägbank KH	1 x 4-6				
	Fliegende schräg	1 x 4-6				
Schulter	Frontdrücken	1 x 4-6				
	Nackenziehen LH	1 x 4-6				
	Seitheben	1 x 4-6				
	Seitheben Kabelzug	1 x 4-6				
Bauch	unten					

Sportnahrung-kwax.de