

Tag 1		
Brust	MP-schräg (St. 2)	1 x 4-6
	MP-schräg (St. 3)	1 x 4-6
	KH-schräg (St. 3)	1 x 4-6
	Kabel Crossover	1 x 4-6
	Fliegende schr. (St. 2)	1 x 4-6
Schulter	Frontdrücken MP	1 x 4-6
	Seitheben Kabelz.	1 x 4-6
	Nackenziehen	1 x 4-6
	Nackenziehen	1 x 4-6
Tag 2		
Rücken	Latzug eng	1 x 4-6
	Langhantelrudern	1 x 4-6
	Latzug Parallel	1 x 4-6
	T-Bar Rudern	1 x 4-6
	KH-Rudern	1 x 4-6
	Reverse Butterfly	1 x 12
	Reverse Butterfly	1 x 12
Bauch	Reverse Crunches	1 x 4-6
	Reverse Crunches	1 x 4-6
	Seil Crunches	1 x 4-6
	Seil Crunches	1 x 4-6
Tag 3		
Beine	Hackenschmidt	1 x 6-8
	Beinpresse	1 x 6-8
	Beinpresse	1 x 6-8
	Beinstrecker	1 x 6-8
	Kreuzheben	1 x 6-8
	Kreuzheben	1 x 6-8
	Beinbeuger	1 x 6-8
Waden	Wadenh. sitzend	1 x 6-8
	Wadenh. sitzend	1 x 6-8
	Wadenh. stehend	1 x 6-8
Tag 4		
Trizep	Kabelst. V-Griff	1 x 4-6
	Seilzug ü. Kopf	1 x 4-6
	KH Strecken ü. K.	1 x 4-6
	French press SZ	1 x 4-6
	Dips Flachbank	1 x 4-6
Bizep	Bizepmaschine	1 x 4-6
	Bizepmaschine	1 x 4-6
	SZ-Curls	1 x 4-6
	KH-Curls abw.	1 x 4-6
	Hammerc. Scottb.	1 x 4-6