

1. Plan

Datum:

Beinpresse sitzend

Serie		Wdh.	Gewicht	Pause
	1	15	47.5 kg	60 s
	2	15	47.5 kg	60 s
	3	15	47.5 kg	60 s

Bankdrücken

Serie		Wdh.	Gewicht	Pause
	1	10 - 12	27.5 kg	60 s
	2	10 - 12	27.5 kg	60 s
	3	10 - 12	27.5 kg	60 s

Butterfly

Serie		Wdh.	Gewicht	Pause
	1	10 - 12	35 kg	60 s
	2	10 - 12	35 kg	60 s
	3	10 - 12	35 kg	60 s

Latzug

Serie		Wdh.	Gewicht	Pause
	1	10 - 12	45 kg	60 s
	2	10 - 12	45 kg	60 s
	3	10 - 12	45 kg	60 s

Rudern

Serie		Wdh.	Gewicht	Pause
	1	10 - 12	40 kg	60 s
	2	10 - 12	40 kg	60 s
	3	10 - 12	40 kg	60 s

Schulterdrücken

Serie		Wdh.	Gewicht	Pause
	1	10 - 12	10 kg	60 s
	2	10 - 12	10 kg	60 s
	3	10 - 12	10 kg	60 s

Rückenstrecken - eingedreht

Serie		Wdh.	Pause
	1	12 - 20	60 s
	2	12 - 20	60 s
	3	12 - 20	60 s

Crunches auf der Bank

Serie		Wdh.	Pause
	1	12 - 20	60 s
	2	12 - 20	60 s
	3	12 - 20	60 s

