

Datum: _____

V Squat MTS Schulterpolster: 5

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|---------|---------|-------|
| 1 | 10 - 12 | 115 kg | 60 s |
| 2 | 10 - 12 | 115 kg | 60 s |
| 3 | 10 - 12 | 115 kg | 60 s |

Wadenstrecker sitzend Rückenpolster: 5

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 8 - 12 | 125 kg | 60 s |
| 2 | 8 - 12 | 125 kg | 60 s |
| 3 | 8 - 12 | 125 kg | 60 s |

Beinstrecker Rückenpolster: 6 Fußpolster: XL Drehpunkt: 11

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 8 - 12 | 95 kg | 60 s |
| 2 | 8 - 12 | 95 kg | 60 s |
| 3 | 8 - 12 | 95 kg | 60 s |

Bankdrücken MTS Sitz: 9

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 8 - 12 | 30 kg | 60 s |
| 2 | 8 - 12 | 30 kg | 60 s |
| 3 | 8 - 12 | 30 kg | 60 s |

Schrägbankdrücken MTS Sitzhöhe: 9

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 8 - 12 | 20 kg | 60 s |
| 2 | 8 - 12 | 20 kg | 60 s |
| 3 | 8 - 12 | 20 kg | 60 s |

Schulterdrücken MTS Sitz: 9

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 8 - 12 | 27.5 kg | 60 s |
| 2 | 8 - 12 | 27.5 kg | 60 s |
| 3 | 8 - 12 | 27.5 kg | 60 s |

Seitheben mit der Kurzhantel

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 8 - 12 | | 60 s |
| 2 | 8 - 12 | | 60 s |
| 3 | 8 - 12 | | 60 s |

Armstrecker MTS Sitzhöhe: 7 Rückenpolster: 1

| Serie | Wdh. | Gewicht | Pause |
|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 8 - 12 | 27.5 kg | 60 s |
| 2 | 8 - 12 | 27.5 kg | 60 s |
| 3 | 8 - 12 | 27.5 kg | 60 s |

