

Datum: _____

Dip / Klimmzug unterstützt Griff: oben außen

Serie	Wdh.	Gewicht	Pause
1	8 - 12	59 kg	60 s
2	8 - 12	59 kg	60 s
3	8 - 12	59 kg	60 s

Latzug MTS Sitzhöhe: 9 Beinpolster: anpassen

Serie	Wdh.	Gewicht	Pause
1	8 - 12	45 kg	60 s
2	8 - 12	45 kg	60 s
3	8 - 12	45 kg	60 s

Rudern MTS Brustpolster: 4 Sitz: 9

Serie	Wdh.	Gewicht	Pause
1	8 - 12	40 kg	60 s
2	8 - 12	40 kg	60 s
3	8 - 12	40 kg	60 s

Rudern Sitz: 9 Brustpolster: 7 Griff: oben

Serie	Wdh.	Gewicht	Pause
1	8 - 12	50 kg	60 s
2	8 - 12	50 kg	60 s
3	8 - 12	50 kg	60 s

Hinterer Deltoideus Sitzhöhe: 2 Drehpunkt: 0 Griff: waagrecht

Serie	Wdh.	Gewicht	Pause
1	8 - 12	45 kg	60 s
2	8 - 12	45 kg	60 s
3	8 - 12	45 kg	60 s

Beinbeuger sitzend Rückenpolster: 6 Fußpolster: XL Drehachse: 1 Beinpolster: anpassen

Serie	Wdh.	Gewicht	Pause
1	8 - 12	85 kg	60 s
2	8 - 12	85 kg	60 s
3	8 - 12	85 kg	60 s

Rückenstrecker - gerader Rücken

Serie	Wdh.	Pause
1	15 - 20	60 s
2	15 - 20	60 s
3	15 - 20	60 s

Bizeps MTS Sitzhöhe: 7

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

