

Name: -  
 Trainingssystem: PITT Force  
 Trainingsfrequenz: 3 mal pro Woche  
 Dauer pro Trainingseinheit: ca. 30-45 min.  
 Ziel: Muskelaufbau



<b>Workout 1</b>	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:
<b>Kniebeugen</b>						
<b>Schrägbankdrücken</b>						
<b>Überzüge</b>						

<b>Workout 2</b>	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:
<b>Kreuzheben</b>						
<b>Klimmzüge</b>						
<b>Dips</b>						