WWW.ONLINE-FITNESS-COACHING.COM

TE1	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen
Frontkniebeugen		5/5/5+		3/3/3+		5/3/1+		
BSS 3x12 60sek. Pause								
Beincurl 3x15 60sek. Pause								
Waden 5x15 60sek. Pause								
Bauch								

TE2	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen
Bankdrücken		5/5/5+		3/3/3+		5/3/1+		
KH Bankdrücken 5x10 60sek. Pause								
Klimmzüge 5x10 60sek. Pause								
Bizeps Preacher Curls 1x15								
Rotatoren 2x20								

TE3	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen
Kreuzheben		5/5/5+		3/3/3+		5/3/1+		
Goblet Squat 5x10 60sek. Pause								
Beinstrecker 3x15 60sek. Pause								
Waden 5x8 60sek. Pause								
Bauch								

TE4	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen
Military Press		5/5/5+		3/3/3+		5/3/1+		
Seitheben 3×15 60sek. Pause								
T-Bar rudern 3×12 60sek. Pause								
Butterfly 3x15 60sek. Pause								
Dips Maschine Hoist 1x15								
Rotatoren 2x20								