

Name: -
 Trainingssystem: PITT Force
 Trainingsfrequenz: 3-4 mal pro Woche
 Dauer pro Trainingseinheit: ca. 30-45 min.
 Ziel: Muskelaufbau



Workout 1	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:
Kniebeugen						
Schrägbankdrücken						
Military Press						
Dips						
Trizeps-Drücken am Kabel						

Workout 2	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:	Tag:
Kreuzheben						
Klimmzüge						
Rudern						
Vorgebeugtes Seitheben						
Scott-Curls mit SZ Stange						