

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause	Bemerkung
Bankdrücken - Langhantel	2	8	100 kg	3 min	80 kg Warmup 100 kg max
Schrägbank - Kurzhanteln	4	8	40 kg	3 min	-
Pushups	-	100	-	-	Zeit nicht notwendig, hauptsache 100x
Dips	-	75	-	-	Zeit nicht notwendig, hauptsache 75x

# Bizeps / Unterarme

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause	Bemerkung
Hammer-Curls	3	10	30 kg	3 min	Supersatz – Kabelturm und Hanteln
Bizeps-Curls – Schrägbank	3	10	18 kg	3 min	Fokus auf kurzen Bizepskopf
Bizeps-Curls – SZ-Stange	3	10	13,5 kg	3 min	Fokus auf langen Bizepskopf
Unterarm-Curls	3	15	40 kg	3 min	Fokus auf Handbeuger
Unterarm-Curls	3	15	25 kg	3 min	Fokus auf Handstrecker



# Beine / Bauch

<b>Übung</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Pause</b>	<b>Bemerkung</b>
Squads	4	10	100 kg	3 min	Geführte Maschine
Beinstrecker	4	10	75 kg	3 min	-
Beinbeuger	4	10	80 kg	3 min	-
Wadenstrecker	3	12	40 kg	3 min	-
Situps	3	15	25 kg	3 min	Geführte Maschine o. 50x freie Ausführung

# Schulter / Trizeps

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause	Bemerkung
Schulterdrücken - Kurzhandeln	3	8	28 kg	3 min	-
Seitheben	3	10	10 kg	3 min	Ausführung am Kabelturm
Reverse-Deltas	3	10	10 kg	3 min	Einarmige Ausführung für den Stretch
Trizepsdrücken	3	10	30 kg	3 min	V-Griff
Dips	-	75	-	-	Zeit nicht notwendig, hauptsache 75x

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause	Bemerkung
Klimmzüge	-	50	-	-	Zeit nicht notwendig, hauptsache 50x
Rudern	4	8	70 kg	3 min	Enger Griff
Reverse-Butterflys	4	8	20 kg	3 min	Ausführung am Kabelturm
Rückenstrecker	3	15	100 kg	3	-