Muskel	Übung	Sätze/ Wiederholung	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8
Brust	- Bankdrücken - Kurzhantel Schrägbank - Brustmaschine - Kurzhantel Fliegende im Supersatz mit Fliegenden am Kabelzug	5x5 3x10 2x12 3x12 + bis zur Erschöpfung								
Bizeps	- Curls - Bizepsmaschine - SZ Stange Curls	5x7 3x10 Bis zur Erschöpfung (Battle gg Trainingspartner)								
Beine	- Kniebeugen - Frontkniebeugen - Beinstrecker	5x5 3x10 3x15								
	- Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln	3x10								
	- Beinbizepsmaschine - Ausfallschritte	3x12 2 x a 12 Schritte 1 x bis zur Erschöpfung								
Schultern	- Langhantel Schulterdrücken stehend - Schulterdrücken Kurzhantel - Frontheben - Seitheben	5x5 3x10 3x12 3x12								
Bauch	- Beinheben - Bauchrolle - Sit Ups Bauchtrainer/ Maschine	3x10 bis zur Erschöpfung 3x10								
Rücken	- Kreuzheben - Kurzhantel Rudern - Lat Kabelzug - Rudern am Kabelzug	5x5 3x10 3x12 3x15								
Trizeps	- Stirndrücken mit SZ Stange - Seil Kabelzug - Kickbacks	3x10 3x12 2x bis zur Erschöpfung								