

	Übungen	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8
		3x6	4x6	5x6	5x5	4x4	3x3	3x2	3x1
PULL	Kreuzheben Good Mornings								
	Latzug am Kabelzug Einarmiges Kurzhantelrudern								
	SZ Stange Bizepscurls Curls am Kabelzug								
	Bankdrücken Schrägbankdrücken								
PUSH	Schulterdrücken mit Kurzhanteln Seitheben								
	Enges Bankdrücken Multipresse Trizepsdrücken am Kabelzug								
	Kniebeugen Beinstrecker Beinbeuger								
LEGS	Hyperextensions								
	Beinheben Sit Ups am Bauchtrainer								

Bei diesem Trainingsplan liegt die Hauptkonzentration auf der Grundübung (Fett markiert)
Diese sollte im Wiederholungsbereich in der Wochenübersicht ausgeführt werden.
Bei den anderen Übungen könnt ihr mit der Intensität und dem Wiederholungsbereich spielen.