Oberkörper	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8
Bankdrücken 3x8								
Mulitpresse Schrägbank Brustdrücken 3x10								
Langhantel Rudern 4x8								
Schulterdrücken Kurzhantel 3x8								
Seitheben 3x12								
Bizeps Curls 3x8								
Stirndrücken 3x8								
Beinheben/SitUps im Wechsel bis zur Erschöpfung								

Unterkörper	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8
Kniebeugen 3x8								
Ausfallschritte 3x12								
Beinstrecker Maschine 3x15								
Kreuzheben 4x5								
Beinbeuger Maschine 3x15								
Hyperextensions mit Fokus auf Beinbeuger 3x8								
Beinheben/SitUps im Wechsel bis zur Erschöpfung								