

KG WHs KG WHs KG WHs KG WHs KG WHs KG WHs

Woche 1 - 2

Kniebeuge																														
KH Überzüge																														
Kniebeuge																														
KH Überzüge																														
Beinstrecker																														
Beinbeuger																														
Seitheben / Nackendrücken																														
Dips																														
Klimmzüge																														
Dips negativ																														
Klimmzüge negativ																														

Woche 3 - 4

Klimmzüge negativ																													
Dips negativ																													
Seitheben																													
Rudern vorgebeugt																													
KH Fliegende																													
Wadenheben stehend																													
Beinstrecker																													
Beinbeuger																													
LH Curls																													
KH Trizepsdrücken																													
Kniebeuge																													
KH Überzüge																													

Woche 5 - 6

Beinpresse																													
KH Überzüge																													
Wadenheben stehend																													
Beinstrecker																													
Beinbeuger																													
KH Fliegende																													
Dips negativ																													
Rudern stehend																													
LH Curls																													
Klimmzüge negativ																													
Bauchpressen																													
Kreuzheben gestreckt																													