

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						