

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ |

Montag: **Brust**, **Trizeps**, **Rücken**, **Schulter**

| Übung | Satz | WH | Pause |
|----------------------|------|---------|-----------|
| Schrägbank drücken | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Kurzhandel drücken | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Cable flys | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Dips | 3 | 8 | 60 Sek |
| Trizeps ziehen Kabel | 3 | 12 | 60-90 Sek |
| Klimmzüge | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Rudern Kabel | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Latziehen zur Brust | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Schulterdrücken | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Seitheben | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |

Mittwoch : **Beine**, **Bauch**, **Bizeps**

| Übung | Satz | WH | Pause |
|---------------------|------|---------|-----------|
| Squats | 3 | 12 10 8 | 90 Sek |
| Beinpresse | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Beinstrecker | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Bauchpressen | 3 | 12 | 60 Sek |
| Beinheben hängend | 3 | 12 | 60 Sek |
| Bauchpressen schräg | 3 | 12 | 60 Sek |
| Armbeugen stehend | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Langhantel Curls | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Hammer Curls | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |

Freitag: **Brust**, **Trizeps**, **Rücken**, **Schulter**

| Übung | Satz | WH | Pause |
|----------------------|------|---------|-----------|
| Schrägbank drücken | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Kurzhandel drücken | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Cable flys | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Dips | 3 | 8 | 60 Sek |
| Trizeps ziehen Kabel | 3 | 12 | 60-90 Sek |
| Klimmzüge | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Rudern Kabel | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Latziehen zur Brust | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Schulterdrücken | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |
| Seitheben | 3 | 12 10 8 | 60-90 Sek |