

Oberkörper

Aufwärmen:

5-10 Minuten auf dem Laufband oder Crosstrainer

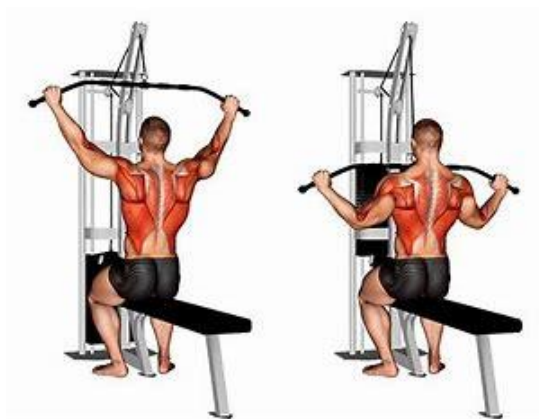
1. Brustpresse

- 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen



2. Latzug

- 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen



3. Schulterpresse

- 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen



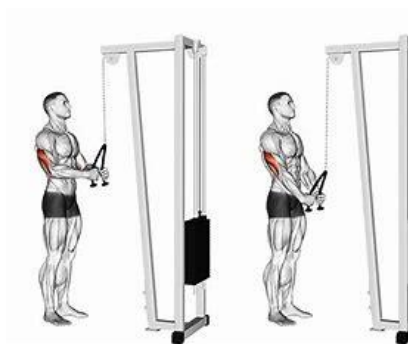
4. Ruderzugmaschine

- 4 Sätze x 10-12 Wiederholungen



5. Kabelzug Trizeps

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen



6. Bizepscurl-Maschine

- 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen



7. Seitheben

- 3 Sätze x 10-12 Wdh.

