

Oberkörper – Brust/Trizeps



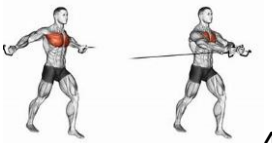
**1. KH Bankdrücken**



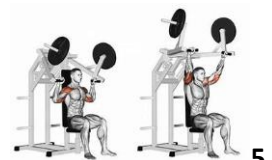
**2. Schrägbankdrücken**



**3. Multipresse**



**4. Flys Kabel**



**5. Schulterdrücken**



**6. Seitheben**



**7. Dips**



**8. Trizepsdrücken Kabelzug**