

Oberkörper 1



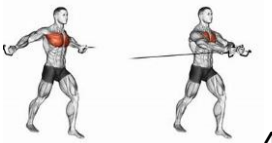
1. KH Bankdrücken



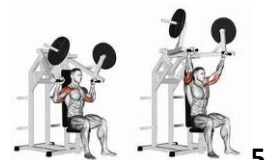
2. Schrägbankdrücken



3. Multipresse



4. Flys Kabel



5. Schulterdrücken



6. Seitheben



7. Dips



8. Trizepsdrücken Kabelzug