Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	Rücken Schultern Bizeps	Pause	Brust Bauch Trizeps	Pause	Beine Schultern	Pause	Pause
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2	Brust Bauch Unterarme	Pause	Schultern Bizeps Rücken	Pause	Brust Beine Bauch	Pause	Pause
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3	Unterarme Bauch Rücken	Pause	Brust Schultern Bizeps	Pause	Rücken Beine Bauch	Pause	Pause
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
4	Brust Bauch Unterarme	Pause	Schultern Bizeps Rücken	Pause	Brust Beine Bauch	Pause	Pause

	Kraft-	und Ausdaue	rtraining				
		Tag 1					
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Rücken	Klimmzüge eng	bis versagen	3				
	Einarmiges Rudern	20 pro Seite	3 pro Seite				
	KH Rudern liegend	20	3				
	Rudern am Kabelzug einarmig	20 pro Seite	2 pro Seite				
Schultern	Hantelscheibenheben Front	20	3				
	LH Schulterdrücken	20	3				
	KH Seitheben	20	2				
Bizeps	Scottbank sitzend	25	2				
	KH Hammercurls sitzend	25	2				
	Kabelzug Einarmig Curl stehend	25 pro Seite	1 pro Seite				
	Vvoft	und Aus daus	utualisis a				
	Kraii-	und Ausdaue	rtraining				
4		Tag 3	0-1-	0	0	0	0
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Brust	LH Schrägbankdrücken	20	4		_		
	KH Bankdrücken	20	3				
	KH Flyes	bis versagen	2				
	0.11	00 0 1				1	
Bauch	Seitcrunches	30 pro Seite					
	Hängende Beine anziehen	20	3				
	Crunches	50	2				
Twinson	Englished	00	0				
Trizeps	Eng gefasstes LH Bankdrücken	20	3				
	Trizepsstrecken KH über Kopf						
	Kabelzug Trizepsdrücken	20 pro Seite					
	mus	kelpe	eter.	con	1		
	Kraft-	und Ausdaue	rtraining				
	111611	Tag 5					
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Beine	Kniebeuge Multipresse	20	3	0.01110111	0.01110111	5.51110111	5.5171011
200	KH Ausfallschritte	20 pro Seite	_				
	Po Maschine	20 pro Seite					
	Beinbeuger	20	3				
			_			ı	
Schulter	LH Aufrechtes Rudern	20	3				
	KH Frontheben	20	3				
	KH Seitheben	20	2				

	Hy	/pertrophietrai	ning				
		Tag 1	<u> </u>				
Muskelgruppe	I	WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Brust	LH Schrägbank	8	4	GOTTION	Ciomoni	CIOWIGINE	Ciowioiii
2.400	LH Bankdrücken	10	4				
	Butterflyemaschine	10	3				
	KH Flyes liegend	8	3				
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	20 pro Seite	2				
2440	Crunches	30	3				
	Beine anziehen hängend	20	3				
Unterarme	LH Unterarmbeuge sitzend	10	2				
Ontorarino	LH Unterarmbeuge stehend	10	2				
	KH Armstrecker auf Ban	10 pro Seite	2 pro Seite				
	Tit i i i i i i i i i i i i i i i i i i	To pro conto	2 p.0 coite				
	H	pertrophietra	ning				
		Tag 3	ımıg				_
Muskelgruppe		WDH	Satz	Cowicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Schultern	Arni Press	8	3aiz 4	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Schullem		8	3				
	Kabelzug reverse KH Seitheben	8	3				
	KH Seitheben	0	<u> </u>				
Dizono	I/H Hammarauri	0	1				
Bizeps	KH Hammercurl	8	3				
	Langhantelcurl KH Scottbank	15 pro Seite					
	KH SCOUDANK	15 pro Seite	2 pro Seite				
Düakan	I beneve stone ione	00	2				_
Rücken	Hyperextensions	20 10	3				
	Engefasstes Rudern am Kabel	8	4				
	Engefasstes Latzug zur Brust						
	mus	kelpe	eter.	con			
	пу	/pertrophietrai	ning				
	т	Tag 5	0.1	0 111	0 111	0 111	0 111
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Bankdrücken	10	4				
	KH Schrägbankdrücken	8	4				
	Kabelzug nach vor der Brust	10	3				
	KH Überzüge über Kopf liegend	8	3				
	In :			T			
Beine	Beinpresse	10	4				
	Beinbeuger	10	4				
	Po Maschine	10	4				
				ī			
Bauch	Crunches	50	2				
	Negativ crunch	25	<u>2</u> 5				
	Leg Lift	30					

		Hypertrophietrai	ning				
		Tag 1					
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Unterarme	LH Unterarmbeuge sitzend	8	3				
	LH Unterarmbeuge stehend	8	3				
	KH Armstrecker auf Bank	15 pro Seite	2 pro Seite				
	-	-	=	=			
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	25 pro Seite	2				
	Crunches	35	3				
	Beine anziehen	20	3				
Rücken	Klimmajiga brait gafasst	0	4				
Rucken	Klimmzüge breit gefasst Einarmiges Rudern	8	4				
	Reverse Flye Maschine	8	3				
	Hyperextensions	15	3				
	Пуретехсензіонз	15					
			~ > > >				
	Kr	aft und Ausdauer	training				
		Tag 3					
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Brust	KH Schrägbank	20	3				
	LH Bankdrücken	20	2				
	KH Flyes liegend	20	3				
	KH Flyes Schrägbank liegend	20	2				
Schultern	KH Reversefly	15	2				
	KH Frontheben	20	2				
	KH Schulterdrücken	20	3				
D:	Train to the state of the state	20	2				
Bizeps	KH Hammercurl	20	3				
	Langhantelcurls KH Armstrecker auf Bank	20 15 pro Seite					
				C O 100			
	mus	skelpe	ter.	CON	1		
		Hypertrophietrai	ning				
	1	Tag 5	_		0 111	0 111	
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewich
Rücken	LH Rudern vorgebeugt	8	4				
	Rudern am Kabelzug	8	4				
	Latzug zur Brust	8	3				
	Hyperextension	15	2				
Doine	Kniebeuge in Multipresse	8	Л	ſ			
Beine	KH Ausfallschritte	8 pro Seite	4				
	Beinbeuger	10	3	<u> </u>			
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	20 pro Seite	2				
233011	Crunches	30	3				
	Beine anziehen	20	3				
	Demic unzienen	20	J				

	Kraft-	und Ausdaue	rtraining				
		Tag 1	_	r			
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Schrägbank	20	2				
	LH Bankdrücken	20	2				
	Butterflyegerät	20	2				
	KH Flyes liegend	20	2				
Bauch	Rumpfdrehung mit Gewicht	20 pro Seite	2				
	Crunches	30	3				
	Beine anziehen	20	3				
Unterarme	LH Unterermbeuge eitzend	20	2				
Unterarme	LH Unterarmbeuge sitzend	20	3				
	LH Unterarmbeuge stehend KH Armstrecker auf Bank	_					
	KH Armstrecker auf Bank	20 pro Seite	2 pro Seite				
	Hy	pertrophietrai	ining				
		Tag 3		1			
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Schultern	Arni Press	8	4				
	Military Press	8	4				
	KH Seitheben	10	3				
Bizeps	KH Hammercurl	10	4				
	Langhantelcurls	8	4				
	KH Armstrecker auf Bank	8 pro Seite	2 pro Seite				
Rücken	Hyperextensions	10	3				
	Engefasstes Rudern am Kabel	8	4				
	Engefasstes Latzug zur Brust	8	4				
	musk	celpe	ter.	com	1		
	Kraft ı	und Ausdauer	training				
		Tag 5					
Muskelgruppe		WDH	Satz	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust	LH Bankdrücken	25	2				
	LH Schrägankdrücken	25	2				
	Kabelzug nach vor der Brust	25	2				
	KH Überzüge über Kopf liegend	25	2				
Beine	Beinpresse	25	2				
ספווופ	Beinbeuger	25	2	 			
	Po Maschine	25	2				
Bauch	Crunches	50	2				
	Negativ crunch	25	2				
	Situps	20	2				