

Programm 1

Bankdrücken	3x10
Überzüge mit KH	2x10
Kreuzheben	3x10
KH-Rudern	2x10
Rudern aufrecht	3x10
Seitheben (Reduktion)	2xmax
Frontheben (Reduktion)	2xmax
Pushdowns (Seil)	3x10
Trizepsstrecken liegend	3x10
KH-Hammercurls (Reduktion)	3xmax
SZ-Curls	

Programm 2

Schrägbankdrücken	3x10
Butterfly	3x10
Rudern vorgebeugt	3x10
Latziehen	3x10
Schulterdrücken LH	3x10
Shrugs	2x10
Seitheben vorgebeugt	2x10
SUPERSATZ	3x10
Pushdowns	
Kickbacks	
KH-Curls (Reduktion)	2xmax
Konzentrationscurls	2x10