

		1	2	3	4	5	6	7	8
	Wdh	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG
KNIEBEUGEN	20								
	12								
	10								
	10								
	8								
	6								
	4								
	2								
SUPERSATZ									
	Beinstrecken	15							
		15							
		15							
	Beincurls	15							
		15							
	15								
DONKEYWADENHEBEN	20								
	15								
	12								
	8								
	8								
KREUZHEBEN	8								
	6								
	6								
	4								
	2								
SUPERSATZ									
	Klimmezüge (weit)	10-15							
		10-15							
		10-15							
		10-15							
		10-15							
		10-15							
	Langhantelüberzüge	10-15							
	(mit gebeugten Armen)	10-15							
		10-15							
	10-15								
	10-15								