

MONTAG	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Kniebeugen	1. Satz 65% x 5	1. Satz 70% x 3	1. Satz 75% x 1	1. Satz 40% x 5
	2. Satz 75% x 5	2. Satz 80% x 3	2. Satz 85% x 1	2. Satz 50% x 5
	3. Satz 85% x 5 + ?	3. Satz 90% x 3 + ?	3. Satz 95% x 1 + ?	3. Satz 60% x 5
Beincurls	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh

DIENSTAG				
Bankdrücken	1. Satz 65% x 5	1. Satz 70% x 3	1. Satz 75% x 1	1. Satz 40% x 5
	2. Satz 75% x 5	2. Satz 80% x 3	2. Satz 85% x 1	2. Satz 50% x 5
	3. Satz 85% x 5 + ?	3. Satz 90% x 3 + ?	3. Satz 95% x 1 + ?	3. Satz 60% x 5
Rudern	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh

DONNERSTAG				
Kreuzheben	1. Satz 65% x 5	1. Satz 70% x 3	1. Satz 75% x 1	1. Satz 40% x 5
	2. Satz 75% x 5	2. Satz 80% x 3	2. Satz 85% x 1	2. Satz 50% x 5
	3. Satz 85% x 5 + ?	3. Satz 90% x 3 + ?	3. Satz 95% x 1 + ?	3. Satz 60% x 5
Crunchs	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh

FREITAG				
Military press	1. Satz 65% x 5	1. Satz 70% x 3	1. Satz 75% x 1	1. Satz 40% x 5
	2. Satz 75% x 5	2. Satz 80% x 3	2. Satz 85% x 1	2. Satz 50% x 5
	3. Satz 85% x 5 + ?	3. Satz 90% x 3 + ?	3. Satz 95% x 1 + ?	3. Satz 60% x 5
Klimmzüge	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh	3 Sätze à 10 Wdh