

## **Montag:**

### *Brust*

Bankdrücken 4 Sätze  
Schrägbankdrücken KH 3 Sätze  
Butterfly 2 Sätze

### *Bizeps*

SZCurls 2 Sätze  
Hammercurls 2 Sätze  
Konzentrationscurls 1 Satz

## **Mittwoch:**

### *Beine*

Ausfallschritte 2 Sätze  
Beinpressen 4 Sätze  
Beinstrecker 3 Sätze  
Beinbeuger 3 Sätze

### *Waden*

Wadenheben (sitzend) 2 Sätze  
Wadenheben (stehend) 2 Sätze

### *Schultern*

Sitzendes Maschinendrücken (Gesicht Außen) 3 Sätze  
Seitheben (stehend) 2 Sätze

### *Nacken*

Shrugs 4 Sätze

## **Freitag:**

### *Rücken*

Breitgefasstes Latziehen zur Brust 4 Sätze  
Enges Latziehen 2 Sätze  
Rudern (sitzend) 3 Sätze  
Butterfly Reverse 3 Sätze

### *Trizeps*

frenchpress 2 Sätze  
Trizepsdrücken im Obergriff am Kabel 3 Sätze  
Einarmiges Trizepsdrücken im Liegen 1 Satz