TAG 1 BRUST

	WOCHE 1		WOCHE 2		WOCHE 3		WOCHE 4		WOCHE 5		WOCHE 6	
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
SCHRÄGBANK-DRÜCKEN												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
FLACHBANK-DRÜCKEN												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
NEGATIVBANK-DRÜCKEN												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KH-BANKDRÜCKEN (SCHRÄG)												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
BUTTERFLY												