TAG 2 RÜCKEN

	WOCHE 1		WOCHE 2		WOCHE 3		WOCHE 4		WOCHE 5		WOCHE 6	
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KLIMMZÜGE (UG-ENG)												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
LATZUG ZUR BRUST (OG-BREIT)												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KABELRUDERN (ENG)												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
RUDERMASCHINE (BREIT)												
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
RÜCKENSTRECKER												