TAG 2 SCHULTERN/ARME

	WOCHE 1		WOCHE 2		WOCHE 3		WOCHE 4		WOCHE 5		WOCHE 6	
	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
SCHULTER-DRÜCKEN												
SEITHEBEN (STEHEND)												
SZ-CURLS (STEHEND)												
SCHRÄGBANK-CURLS												
KONZENTRATIONS-CURLS												
FLACHBANK DRÜCKEN(ENG)												
TRIZEPSMASCHINE												