

2'er Split Oberkörper/Unterkörper

Übung/ Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/4/6-8					
Bankdrücken/4/6-8					
Schulterdr./3/8-12					
Klimmzug eng/3/8-12					
Dips/3/8-12					

Übung/SätzeWhl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/4/6-8					
Ausfallschritte/3/8-12					
Wadenheben/3/8-12					
Crunches/3/max.					
Beinheben/3/max.					

Übung/ Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/4/6-8					
Bankdrücken/4/6-8					
Schulterdr./3/8-12					
Klimmzug eng/3/8-12					
Dips/3/8-12					

Übung/SätzeWhl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/4/6-8					
Ausfallschritte/3/8-12					
Wadenheben/3/8-12					
Crunches/3/max.					
Beinheben/3/max.					