

2'er Split Push/Pull

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/4-5/6-8					
Bankdrücken/3-4/6-8					
Schrägbankdr./3/8-12					
Schulterdr./3/8-12					
Dips/3/8-12					
Wadenheben/3/15-25					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/3/6-8					
Rudern KH/3/8-12					
Klimmzüge/3/8-12					
Langhantelcur./2/8-12					
Kurzhantercur./2/8-12					
Crunches/3/15-25					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/4-5/6-8					
Bankdrücken/3-4/6-8					
Schrägbankdr./3/8-12					
Schulterdr./3/8-12					
Dips/3/8-12					
Wadenheben/3/15-25					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/3/6-8					
Rudern KH/3/8-12					
Klimmzüge/3/8-12					
Langhantelcur./2/8-12					
Kurzhantercur./2/8-12					
Crunches/3/15-25					