

2'er Split

Übung/ Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/3/6-10					
Frontkniebeuge/3/10					
LH Rudern/3/8-12					
Klimmzug/3/max.					
LH curls/2/8-12					
KH curls/2/8-12					
Wadenheben/2/15-25					

Übung/SätzeWhl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Bankdrücken/4-5/6-8					
Schrägbankdr./3/8-12					
Military Press/3/8-12					
Seitheben/2-3/8-12					
Dips/2-3/6-10					
SZ Trizeps/2/8-12					
Crunches/2-3/15-25					

Übung/ Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/3/6-10					
Frontkniebeuge/3/10					
LH Rudern/3/8-12					
Klimmzug/3/max.					
LH curls/2/8-12					
KH curls/2/8-12					
Wadenheben/2/15-25					

Übung/SätzeWhl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Bankdrücken/4-5/6-8					
Schrägbankdr./3/8-12					
Military Press/3/8-12					
Seitheben/2-3/8-12					
Dips/2-3/6-10					
SZ Trizeps/2/8-12					
Crunches/2-3/15-25					