

3'er Split

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Bankdrücken/3/6-8					
Schrägbankdr./3/8-12					
Fliegende/3/8-12					
Dips/3/6-8					
French Press/3/8-12					
Crunches/3/max.					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/3/6-10					
Langhantelrudern/3/8-12					
Klimmzug/3/8-12					
Langhantelcurls/3/8-12					
Kurzhandtelcurls/3/8-12					
Beinheben/3/max.					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/4/6-8					
Ausfallschritte/3/8-12					
Military Press/3/6-8					
Seitheben/3/8-12					
Wadenheben/3/15-25					