

## 5-er Split

Übung/ Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/3/6-8					
LH rudern/3/8-12					
Klimmzug/3/8-12					
Rev. Butterfly/3/8-12					
Crunches/4/max					

Übung/SätzeWhl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Bankdrücken/4/6-8					
KHSchrägbankdr./3/8-12					
Fliegende/3/8-12					
Überzüge/3/8-12					
Beinheben/4/max					

Übung/ Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/4/6-10					
Rum. Kreuzh./4/8-12					
Ausfallschritte/4/8-12					
Wadenheben/4/15-25					

Übung/SätzeWhl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Military Press/3/6-8					
Seitheben/3/8-12					
Frontheben/3/8-12					
Shruggs/3/8-12					
Crunches/4/max.					

Übung/ Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
LHcurls/3/8-12					
Dips/3/8-12					
KH curls/3/8-12					
French Press/3/8-12					
Hammercurls/2/8-12					
Kickbacks/2/8-12					