

# German Volumen Training

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Bankdrücken/10/10					
Langhantelrudern /10/10					
Crunches/3/max.					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/10/10					
Ausfallschritte KH/10/10					
Wadenheben/3/15-25					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
LH curls/10/10					
French Press/10/10					
Beinheben/3/max					