

## Ganzkörperplan A-B

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/5/5					
Bankdrücken/3-4/6-8					
Langhantelrudern/3/8-12					
Seitheben/3/8-12					
LH curls/3/8-12					
Crunches/3/max.					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/5/5					
Schrägbankdrücken/3/8-12					
Military Press/3/6-8					
Klimmzüge/3/8-12					
Dips/3/8-12					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/5/5					
Bankdrücken/3-4/6-8					
Langhantelrudern/3/8-12					
Seitheben/3/8-12					
LH curls 3/8-12					
Crunches/3/max.					

## Ganzkörperplan A-B

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/5/5					
Schrägbankdrücken/3/8-12					
Military Press/3/6-8					
Klimmzüge/3/8-12					
Dips/3/8-12					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/5/5					
Bankdrücken/3-4/6-8					
Langhantelrudern/3/8-12					
Seitheben/3/8-12					
LH curls/3/8-12					
Crunches/3/max.					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kreuzheben/5/5					
Schrägbankdrücken/3/8-12					
Military Press/3/6-8					
Klimmzüge/3/8-12					
Dips/3/8-12					