

# Ganzkörperplan 1

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/3-4/8-12					
Bankdrücken/3-4/8-12					
Langhantelrudern/3-4/8-12					
Schulterdrücken/3/8-12					
Dips/2-3/8-12					
Langhantelcurls/2-3/8-12					
Crunches/2/15-25					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/3-4/8-12					
Bankdrücken/3-4/8-12					
Langhantelrudern/3-4/8-12					
Schulterdrücken/3/8-12					
Dips/2-3/8-12					
Langhantelcurls/2-3/8-12					
Crunches/2/15-25					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/3-4/8-12					
Bankdrücken/3-4/8-12					
Langhantelrudern/3-4/8-12					
Schulterdrücken/3/8-12					
Dips/2-3/8-12					
Langhantelcurls/2-3/8-12					
Crunches/2/15-25					