

Ganzkörperplan KH 1

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/3/12-18					
Bankdrücken/3/12-18					
Kurzhantelrudern/3/12-18					
Schulterdrücken/3/12-18					
Dips (an der Bank)/2/12-18					
Kurzhantelcurls/2/12-18					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/3/12-18					
Bankdrücken/3/12-18					
Kurzhantelrudern/3/12-18					
Schulterdrücken/3/12-18					
Dips (an der Bank)/2/12-18					
Kurzhantelcurls/2/12-18					

Übung/Sätze/Whl.	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz4	Satz 5
Kniebeugen/3/12-18					
Bankdrücken/3/12-18					
Kurzhantelrudern/3/12-18					
Schulterdrücken/3/12-18					
Dips (an der Bank)/2/12-18					
Kurzhantelcurls/2/12-18					