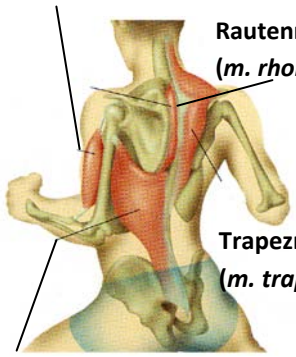
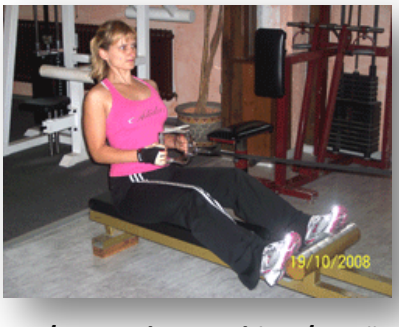
Trainingsplan: **Rücken**

12/13 Rudern

12/13 Beanspruchte Muskeln



13

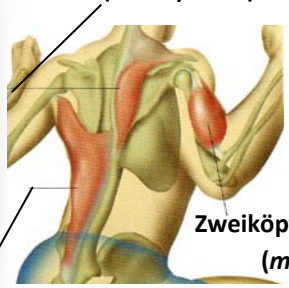


12/13 Rudermaschine / Gerät

Serien									
Wh									
Gewicht									

14 Latzug/Maschine

14/15 Beanspruchte Muskeln



15 Latzug/Gerät

14/15 Latzug/Maschine/Gerät

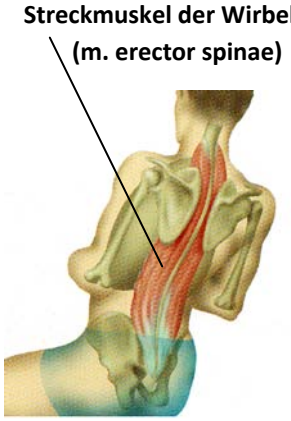
Serien									
Wh									
Gewicht									

16 Rückenstreck-Maschine

16 Rückenstrecker/Extension

Serien									
Wh									
Gewicht									

16/17 Beanspruchte Muskeln



17 Rückenstreck-Gerät

17 Extension

Serien									
Wh									
Gewicht									