

Beine**1. Beinpresse/Knieb.****2. Beinstrecker****3. Beinbeuger****4. Waden****Rücken****5. Rudern****6. Lat-Klimmzug****7. Rückenstrecker****Brust****8. Bankdr./schräg**

1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			

Name:

Brust **Schultern** **Unterarmstrecker** **Unterarmbeuger**
9. Armkreuzen **10. Schulterdr.** **11. Seitheben/vorgeb.** **12 Frontheben** **13. Tricepsdr.** **14. Kickbacks** **15. Bizepscurls** **16. Scottcurls**

Dat.	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		
	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		
	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		
	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		
	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		
	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		
	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		
	1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz			1.Satz		
	2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz			2.Satz		
	3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz			3.Satz		

Name:

Unterarmbeuger**Bauch****17. Schrägbankcurls****18. Bauchmaschine****19. Situps****20. Crunches****21. Knieheben**

1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			
1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz				1.Satz			
2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz				2.Satz			
3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz				3.Satz			

Name: