Woche:				Info: C.T.							
Tag 1	**Push**			**Satz 1**		**Satz 2**		**Satz 3**		**Satz 4**	
Muskel	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**
Brust	Flachbankdrücken	4	8-12								
Brust	Butterfly	4	8-12								
Schulter	Schulterdrücken	4	8-12								
Schulter	Seitheben	3	8-12								
Trizeps	Pulldowns	3	8-12								
Beine	Beinpresse	4	8-12								
Beine	Beinstrecker	3	8-12								
Tag 2	**Pull**			**Satz 1**		**Satz 2**		**Satz 3**		**Satz 4**	
Muskel	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**
Rücken	Latzug	4	8-12								
Rücken	Rudern	4	8-12								
Bizeps	Bizepscurls LH	3	8-12								
Beine	Beinbeuger	3	8-12								
Waden	Wadenheben	4	8-12								
Bauch	Crunchmaschine	3	8-12								
Tag 3	**Push**			**Satz 1**		**Satz 2**		**Satz 3**		**Satz 4**	
Muskel	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**	**Wdh.**	**Gewicht**
Brust	Flachbankdrücken	4	8-12								
Brust	Butterfly	4	8-12								
Schulter	Schulterdrücken	4	8-12								
Schulter	Seitheben	3	8-12								
Trizeps	Pulldowns	3	8-12								
Beine	Beinpresse	4	8-12								
Beine	Beinstrecker	3	8-12								