

Dennis Wolf Schulter Training

	<u>Trainingsübung</u>	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Aufwärmsatz	Schulterdrücken mit Kurzhanteln sitzend	15															
Aufwärmsatz	Schulterdrücken mit Kurzhanteln sitzend	15															
	Schulterdrücken mit Kurzhanteln sitzend	10															
	Schulterdrücken mit Kurzhanteln sitzend	10															
	Schulterdrücken mit Kurzhanteln sitzend	10															
Aufwärmsatz	Langhantel Schulterdrücken stehen (Military Press)	15															
Aufwärmsatz	Langhantel Schulterdrücken stehen (Military Press)	15															
	Langhantel Schulterdrücken stehen (Military Press)	10															
	Langhantel Schulterdrücken stehen (Military Press)	10															
	Langhantel Schulterdrücken stehen (Military Press)	10															
	Langhantel Schulterdrücken stehen (Military Press)	10															
	Kurzhantel Seitheben	12															
	Kurzhantel Seitheben	10															
	Kurzhantel Seitheben	10															
	Kurzhantel Seitheben vorgebeugt	12															