



<b>Tag 5</b>	Schrägbankdrücken an der Multipresse	4	8-12															
<b>Brust und Schulter</b>	Seitheben einarmig mit Kabelzug im Sitzen	4	8-10															
	Kurzhandel-Frontheben	4	8-10															
	Trizepsdrücken an Lat-Maschine	4	8-10															
	Reverses Schrägbankdrücken an der Hammer Strength Maschine	4	8-12															
	Kurzhandel Schrägbankdrücken	4	8-12															
	Mischung aus Drücken und fliegender Bewegung an der Free Motion Maschine	4	8-12															
	Kurzhandel Seitheben	4	8-12															
	Rudern Aufrecht, weiter Griff	4	8-12															
	Schulterdrücken sitzend an der Multipresse	4	8-12															
<b>Tag 6</b>	Beincurls liegend	4	8-12															
<b>Beinbeuger und Waden</b>	Beincurls sitzend	4	8-12															
	Kreuzheben mit gestreckten Beinen	4	10-15															
	Wadenheben an der Beinpresse	4	12-20															
	Wadenheben sitzend	4	12-20															