

	1. Tag		2. Tag		3. Tag	
1. Woche	Kniebeuge	3x10 45%	Nackendr.	2x10	Kreuzheben	3x10 45%
	Beinstrecker	3x10	Schöpfen	3x10	Bankdrücken	3x10 45%
	Beinbeuger	3x12	Military	4x10	Bankdr. Eng	2x10
	Bankdrücken	3x10 45%	Bizeps SZ	3x12	L-ziehen	4x10
	Seitheben	4x12	Hammercurls	4x12	Rudern	2x10
	Frontheben	3x12	Seitheben	3x10	Kickbacks	3x10
	Bauch	3-5 Sätze	Frontheben	3x10	Überzüge	2x12
	Ergometer	20-30 Min	Ergometer	20-30 Min	Butterfly	2x12

2. Woche	Kniebeuge	3x10 50%	Nackendr.	2x10	Kreuzheben	3x10 50%
	Beinstrecker	3x10	Schöpfen	3x10	Bankdrücken	3x10 50%
	Beinbeuger	3x12	Military	4x10	Bankdr. Eng	2x10
	Bankdrücken	3x10 50%	Bizeps SZ	3x12	L-ziehen	4x10
	Seitheben	4x12	Hammercurls	4x12	Rudern	2x10
	Frontheben	3x12	Seitheben	3x10	Kickbacks	3x10
	Bauch	3-5 Sätze	Frontheben	3x10	Überzüge	2x12
	Ergometer	20-30 Min	Ergometer	20-30 Min	Butterfly	2x12

3. Woche	Kniebeuge	3x10 55%	Nackendr.	2x10	Kreuzheben	3x10 55%
	Beinstrecker	3x10	Schöpfen	3x10	Bankdrücken	3x10 55%
	Beinbeuger	3x12	Military	4x10	Bankdr. Eng	2x10
	Bankdrücken	3x10 55%	Bizeps SZ	3x12	L-ziehen	4x10
	Seitheben	4x12	Hammercurls	4x12	Rudern	2x10
	Frontheben	3x12	Seitheben	3x10	Kickbacks	3x10
	Bauch	3-5 Sätze	Frontheben	3x10	Überzüge	2x12
	Ergometer	20-30 Min	Ergometer	20-30 Min	Butterfly	2x12

4. Woche	Kniebeuge	3x10 60%	Nackendr.	2x10	Kreuzheben	3x10 60%
	Beinstrecker	3x10	Schöpfen	3x10	Bankdrücken	3x10 60%
	Beinbeuger	3x12	Military	4x10	Bankdr. Eng	2x10
	Bankdrücken	3x10 60%	Bizeps SZ	3x12	L-ziehen	4x10
	Seitheben	4x12	Hammercurls	4x12	Rudern	2x10
	Frontheben	3x12	Seitheben	3x10	Kickbacks	3x10
	Bauch	3-5 Sätze	Frontheben	3x10	Überzüge	2x12
	Ergometer	20-30 Min	Ergometer	20-30 Min	Butterfly	2x12

5. Woche	Kniebeuge	6x5 63%	Nackendr.	2x10	Kreuzheben	6x5 63%
	Beinstrecker	3x10	Schöpfen	3x10	Bankdrücken	6x5 63%
	Beinbeuger	3x8	Military	4x10	Bankdr. Eng	2x8
	Bankdrücken	6x5 63%	Bizeps SZ	3x12	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Hammercurls	4x12	Rudern	2x10
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x10	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Frontheben	3x10	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	20-30 Min	Butterfly	2x12

6. Woche	Kniebeuge	6x5 67%	Military	4x8	Kreuzheben	6x5 67%
	Beinstrecker	3x10	Frontheben	3x10	Bankdrücken	6x5 67%
	Beinbeuger	3x8	Seitheben	3x10	Bankdr. Eng	2x8
	Bankdrücken	6x5 67%	Bizeps SZ	4x10	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Supinations	3x10	Rudern	2x10
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x12	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Klimmzüge	4x12-15	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	25-35 Min	Butterfly	2x12

7. Woche	Kniebeuge	6x5 70%	Military	4x8	Kreuzheben	6x5 70%
	Beinstrecker	3x10	Frontheben	3x10	Bankdrücken	6x5 70%
	Beinbeuger	3x8	Seitheben	3x10	Bankdr. Eng	2x8
	Bankdrücken	6x5 70%	Bizeps SZ	4x10	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Supinations	3x10	Rudern	2x10
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x12	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Klimmzüge	4x12-15	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	25-35 Min	Butterfly	2x12

8. Woche	Kniebeuge	6x5 75%	Military	4x8	Kreuzheben	6x5 75%
	Beinstrecker	3x10	Frontheben	3x10	Bankdrücken	6x5 75%
	Beinbeuger	3x8	Seitheben	3x10	Bankdr. Eng	2x8
	Bankdrücken	6x5 75%	Bizeps SZ	4x10	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Supinations	3x10	Rudern	2x8
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x12	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Klimmzüge	4x12-15	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	25-35 Min	Butterfly	2x10

9. Woche	Kniebeuge	2x2 80%	Military	4x8	Kreuzheben	2x2 80%
	Beinstrecker	3x10	Frontheben	3x10	Bankdrücken	2x2 80%
	Beinbeuger	3x8	Seitheben	3x10	Bankdr. Eng	2x6
	Bankdrücken	5x4 70%	Bizeps SZ	4x10	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Supinations	3x10	Rudern	2x8
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x12	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Klimmzüge	4x12-15	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	25-35 Min	Butterfly	2x10

10. Woche	Kniebeuge	2x2 85%	Military	4x8	Kreuzheben	2x2 85%
	Beinstrecker	3x10	Frontheben	3x10	Bankdrücken	2x2 85%
	Beinbeuger	3x8	Seitheben	3x10	Bankdr. Eng	2x6
	Bankdrücken	5x4 70%	Bizeps SZ	4x10	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Supinations	3x10	Rudern	2x6
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x12	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Klimmzüge	4x12-15	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	25-35 Min	Butterfly	2x10

11. Woche	Kniebeuge	2x1 90%	Military	4x8	Kreuzheben	2x2 90%
	Beinstrecker	3x10	Frontheben	3x10	Bankdrücken	2x2 90%
	Beinbeuger	3x8	Seitheben	3x10	Bankdr. Eng	2x6
	Bankdrücken	5x4 70%	Bizeps SZ	4x10	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Supinations	3x10	Rudern	2x6
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x12	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Klimmzüge	4x12-15	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	25-35 Min	Butterfly	2x10

12. Woche	Kniebeuge	2x1 95%	Military	4x8	Kreuzheben	2x2 95%
	Beinstrecker	3x10	Frontheben	3x10	Bankdrücken	2x2 95%
	Beinbeuger	3x8	Seitheben	3x10	Bankdr. Eng	2x6
	Bankdrücken	5x4 70%	Bizeps SZ	4x10	L-ziehen	4x10
	Seitheben	3x8	Supinations	3x10	Rudern	2x6
	Frontheben	2x10	Seitheben	3x12	Kickbacks	3x10
	Bauch	5 Sätze	Klimmzüge	4x12-15	Überzüge	2x12
	Ergometer	30 Min	Ergometer	25-35 Min	Butterfly	2x10