

Einheit	Sätze	WH	Tempo	Pause	1	2	3	4	5	6	7	8
A1	SZ-Scottcurl, supinierter, schulterbreiter Griff				Beschreibung: Bei allen Übungen auf einen schweren Satz steigern!							
1	8	2-4	4010	120								
2												
3												
4												
A2	LH Flachbankdrücken, schulterbreiter Griff				Beschreibung:							
1	8	2-4	4010	120								
2												
3												
4												
B	KH Scottcurl, Einarmig, supinierter Griff				Beschreibung:							
1	4	4-6	4010	150								
2												
3												
4												
					Beschreibung:							
1												
2												
3												
4												
					Beschreibung:							
1												
2												
3												
4												