

Einheit	Sätze	WH	Tempo	Pause	1	2	3	4	5	6	7	8
A1	SZ-Curl, stehend, pronierter Griff	Beschreibung:Bei allen Übungen auf einen schweren Satz steigern!										
1	4	4-6	4010	15								
2												
3												
4												
A2	SZ-Curl, stehend, supinierter Griff	Beschreibung:										
1	4	6-8	4010	180								
2												
3												
4												
B1	Dips	Beschreibung:										
1	4	6-8	4010	15								
2												
3												
4												
B2	SZ- Flachbank Trizepsstrecken, supinierter, schulterbreiter Griff zur Stirn	Beschreibung:										
1	4	8-12	4010	180								
2												
3												
4												
		Beschreibung:										
1												
2												
3												
4												
		Beschreibung:										
1												
2												
3												
4												