Tag 1

W.	Beinpresse	Bankdrücken LH	Rudern KH	Butterfly	Latzug	Bauch	Rücken	Kabelzug Trizeps Seil	Bizeps KH Hammer	Seitheben	Reverse Butterfly KH	Wadenpresse
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

Tag 2

W.	Beinpresse	Bankdrücken KH	Rudern	Butterfly	Latzug	Bauch	Rücken	Trizeps KH	Bizepscurls SZ-Stange	Seitheben	Facepulls	Wadenpresse
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

Tag 3

W.	Beinpresse	Bankdrücken LH	Rudern	Butterfly KH	Zugmaschine	Bauch	Rücken	Trizeps KH	Kabelzug Bizeps Stange	Rotatoren	R. Butterfly KH	Waden-presse
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												