Tag 1: Brust, Schultern, Bizeps & Trizeps

Übung / Wiederholung									
Bankdrücken Flachbank: 12,8,6x									
Butterfly Gerät: 12,10,8x									
Schulterdrücken Maschine: 15,12,10x									
Seitheben Kurzhantel: 15,8x									
Frontheben Kurzhantel: 15,8x									
Curls: 10,8x									
Hammercurls: 10,8x									
Kickbacks: 12,10x									
Kabelzug: 15,10x									