

Trainingstag #1 (Montag)				
Brust	Bankdrücken 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Butterfly 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Schrägbankdrücken 2 Sätze je 8-12 Wdh.	Überzüge 2 Sätze je 8-12 Wdh.
Schulter	Schulterdrücken 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Seitheben 2 Sätze je 8-12 Wdh.		
Bizeps	Konzentrationscurls (mit Zusatzgriff) 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Bizepscurls (Hammergriff) 2 Sätze je 8-12 Wdh.		

Dienstag trainingsfrei

Trainingstag #2 (Mittwoch)				
Vorderer Oberschenkel	Lunge im Türrahmen (ggf. hinteres Bein erhöht) 3 Sätze je 8-12 Wdh.	AuXoCise®-Lunge 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Kniebeuge (einbeinig) 2 Sätze je 8-12 Wdh.	Iron Mike 2 Sätze je 20 Wdh.
Hinterer Oberschenkel	Beinbizepscurls (liegend) 3 Sätze je 8-12 Wdh.	AuXoCise®-Lunge reverse 2 Sätze je 8-12 Wdh.		
Waden	Wadenheben stehend (Bein außenrotiert) 2 Sätze je 20 Wdh.	Wadenheben stehend (Bein innenrotiert) 2 Sätze je 20 Wdh.		

Trainingstag #2 (Mittwoch)				
Bauch	Käfer-Crunches 2 Sätze je 20 Wdh.	V-Crunches 2 Sätze je 20 Wdh.		

Donnerstag trainingsfrei

Trainingstag #3 (Freitag)				
Rücken	Rudern (vorgebeugt) 3 Sätze je 8-12 Wdh.	T-Bar Rudern (ggf. mit 2 BodyPoles) 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Überzüge (liegend) 2 Sätze je 8-12 Wdh.	Latziehen (vorgebeugt) 2 Sätze je 8-12 Wdh.
Trizeps	Trizepsdrücken (stehend) 3 Sätze je 8-12 Wdh.	Trizepsdrücken zur Seite (stehend) 2 Sätze je 8-12 Wdh.		

Samstag und Sonntag trainingsfrei

- *Satzdauer ca. 30 Sekunden*
- *zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause*
- *zwischen den Übungen ca. 90 Sekunden Pause bzw. bis wieder normalisierte Atmung*