



Armstrecken Kabel <b>Trizeps Extension Cable</b> Overhead	A	53	WH	12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10					
			Gew																														
			OK																														
Frontheben KH <b>Front Raise Dumbbell</b>	A	88	WH	20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17					
			Gew																														
			OK																														
Seitenheben KH <b>Lateral Raise</b>	A	88	WH	20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17					
			Gew																														
			OK																														
<b>Reverse Fly KH</b>	A	88	WH	20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17					
			Gew																														
			OK																														
Hammer Strength <b>Abdominal</b> 2 x gerade, 1 x li, 1 x re	A	27	WH	20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17					
			Gew																														
			OK																														
<b>Cool Down / Stretching</b>	A	-	WH																														
			Gew																														
			OK																														
	A		WH																														
			Gew																														
			OK																														
	A		WH																														
			Gew																														
			OK																														
	A		WH																														
			Gew																														
			OK																														



Rudern Kabel <b>Row Cable</b>	B	50	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12												
			Gew																													
			OK																													
LH <b>Biceps Curl Barbell</b>	B	85	WH	12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10				
			Gew																													
			OK																													
KH <b>Hammer Curl Dumbbell</b>	B	53	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12					
			Gew																													
			OK																													
Schulterheben <b>Shruggs</b>	B	55	WH	12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10				
			Gew																													
			OK																													
<b>Cool Down / Stretching</b>	B	-	WH																													
			Gew																													
			OK																													
	B		WH																													
			Gew																													
			OK																													
	B		WH																													
			Gew																													
			OK																													
	B		WH																													
			Gew																													
			OK																													