

Bauchmaschine Abdominal Crunch	A	11	WH	20	20							20	20							20	20								
			Gew																										
			OK																										
Rückenstrecker Back Extension	A	12	WH	20	20							20	20							20	20								
			Gew																										
			OK																										
Rudern hoch Upper Back	A	13	WH	12	12							12	12							12	12								
			Gew																										
			OK																										
Latissimus	A	14	WH	12	12	12						12	12	12						12	12	12							
			Gew																										
			OK																										
Cool Down / Stretching	A	-	WH																										
			Gew																										
			OK																										
	A		WH																										
			Gew																										
			OK																										
	A		WH																										
			Gew																										
			OK																										
	A		WH																										
			Gew																										
			OK																										