

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
3	Dead Lifts	10	Langhantel
3	Butterfly	15	je 1,7 kg
3	Biceps Curls	10 je Seite	je 4,5 kg
3	Side Kicks	20 je Seite	
3	Trizeps Curls	15	4,5 kg
3	Front Raises	15 je Seite	je 2 kg
2	Dead Lifts	10	Langhantel
3	Trizeps Kick Backs	15 je Seite	je 1,7 kg

Trainingsdauer ca. 40 Minuten

Vormittags			
3	Crunches gerade	50	
3	Crunches gerade	50	