

Bild	Übung	Datum															
	„Rudern“ Rücken																
	„Lat“ Rücken																
	„Kniebeuge“ Beine																
	„Crunch“ Bauch																
	„Rücken heben“ Rücken																
	Kurz Hantel Arme –Bizep + Trizeps																
	„Pezzi-Ball“ Bauch+Rücken																
	„Theraband“ Beine innen +außen																
	„Düt-chagi“ Rücken- Gesäß																
	„Liegestütze“ Schulter komplex																
	S-Hantel Arme																
	„Klimmzüge“ Rücken																
	„Brust- schwimmen“ Gesamt																
	Hantel - Arme Vorne: seitlich:																
	Brust																