
















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