

Cardio	Vor jeder Krafteinheit mind. 20 min Joggen
--------	--

	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen	Kg	Wiederholungen
Liegestütze								
Crunches								
Kniebeugen								
Klimmzüge, breit, zur Brust								
Rudern, Kurzhanteln, vorgebeugt								
Arnold-Dips								
Liegestütze								
Crunches								
Kniebeugen								
Klimmzüge, breit, zur Brust								
Rudern, Kurzhanteln, vorgebeugt								
Arnold-Dips								
Liegestütze								
Crunches								
Kniebeugen								
Klimmzüge, breit, zur Brust								
Rudern, Kurzhanteln, vorgebeugt								
Arnold-Dips								
Liegestütze								
Crunches								
Kniebeugen								
Klimmzüge, breit, zur Brust								
Rudern, Kurzhanteln, vorgebeugt								
Arnold-Dips								