BESTFORMING
WORKOUTBasicPull

Übung#	Übung	Satz#	Wdh.	Pause	Datum kg	Wdh.	Datum kg	Wdh.	Datum kg	Wdh.	Datum kg	Wdh.	Datum kg	Wdh.	Datum kg	Wdh.	Datum kg	Wdh.
	Warm-up Hampelmänner, Schulterkreisen, Hüftdehnung				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Rumänisches Kreuzheben	1	6	2min														
		2	7	2min														
		3	8	2min														
2	Klimmzüge	1	8	2min														
3	Lat-Ziehen	1	9	2min														
		2	10	2min														
4	Schulterpresse	1	8	2min														
		2	9	2min														
		3	10	2min														
5	Fahrrad-Crunches		24	1min	x		x		x		x		x		x		x	
	Beinheben-Kicks		24	1min	x		x		x		x		x		x		x	
	Beinheben		24	1min	x		x		x		x		x		x		x	