

Oberkörper Mann

## Erwärmung

Rudergerät

10 Minuten

## Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.	Brust	<b>Langhantelflachbankdrücken</b> 	<input type="text"/> 3x12 01:30	70% 1/0/1	<input type="text"/>
			II.	Brust	<b>Schrägbankdrücken, Multipresse</b> 
III.	Schulter	<b>Frontdrücken, Multipresse</b> 	<input type="text"/> 4x12 01:30		
IV.			Rücken	<b>Latzug, zur Brust, Kabelzug, Obergriff weit</b> 	<input type="text"/> 4x12 01:30
V.	Rücken	<b>Rudern, T-Hantel, weit, Obergriff</b> 			<input type="text"/> 4x12 01:30
VI.			Rücken	<b>Rückenstrecker mit Zusatzgewicht</b> 	<input type="text"/> 3x12 01:30
VII.	Rumpf	<b>Bauchpresse</b> 			<input type="text"/> 4x12 01:30

## Cool down

Dehnen