

**PHASE 2.1****WOCHE 9**

<b>MONTAG</b>	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	8	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	8	
<b>DIENSTAG</b>	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	8	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	8	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	8	
- LH Bankdrücken eng	3	8	

## PHASE 2.1

**WOCHE 9**

MITTWOCH	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	12	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	12	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	12	

DONNERSTAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	12	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	12	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	12	
- LH Bankdrücken eng	3	12	

FREITAG	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.

**PHASE 2.2****WOCHE 10**

<b>MONTAG</b>	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	8	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	8	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
KH Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- LH Bizepsbeugen	3	8	
- Trizepsstrecken Kabelzug	3	8	

<b>DIENSTAG</b>	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	8	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	8	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	8	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	8	
- Dips	3	8	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	8	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	8	
- LH Bankdrücken eng	3	8	

**PHASE 2.2****WOCHE 10**

<b>MITTWOCH</b>	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	12	60 Sek.
LH Bankdrücken	3	12	60 Sek.
LH Kreuzheben	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Unterhandgriff)	3	12	60 Sek.
LH Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- KH Bizepsbeugen	3	12	
- SZ-Stange Trizepsstrecken Flachbank	3	12	
<b>DONNERSTAG</b>	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beinpresse	3	12	60 Sek.
LH Schräg-Bankdrücken	3	12	60 Sek.
Militär-Schulterdrücken	3	12	60 Sek.
Supersatz 1			60 Sek.
- Klimmzüge	3	12	
- Dips	3	12	
Vorgebeugtes LH Rudern (Oberhandgriff)	3	12	60 Sek.
Supersatz 2			60 Sek.
- Bizepsbeugen Hammergriff	3	12	
- LH Bankdrücken eng	3	12	
<b>FREITAG</b>	Sätze	Wiederholungen	Pause
LH Kniebeugen	3	1	300 Sek.
LH Bankdrücken	3	1	300 Sek.
LH Kreuzheben	3	1	300 Sek.