

Armstrecken Kabel Trizeps Extension Cable Zugseil / ger. Griff reverse	A	53	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
Klimmzug reverser Griff Pull UP Reverse Hexagon P6	A	75	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Latzug breit Wide Pulldown Hammer Strength	A	31	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Rudern Kabel Goliath Row Cable Goliath	A	51	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
Biceps Curl Biceps Curl MTS pro Arm je	A	19	WH Gew OK	12 12	12 12	12 12
Rear Delt	A	16	WH Gew OK	20 20	20 20	20 20
Bauch Abdominal 2 gerade, 1 li, 1 re	A	27	WH Gew OK	20 20 20 20	20 20 20 20	20 20 20 20
Rückenaufrichten 45° Back Extension	A	44	WH Gew OK	20 20 20	20 20 20	20 20 20
	A		WH Gew OK			

COOL DOWN & STRETCH