



## Anmerkungen

- Eingetragen sind die Übungen und Sätze x Wiederholungen.
- LH und KH steht für Lang- bzw. Kurzhantel.
- Die 1 und 2 steht für eine andere Ausführung, bei den Kniebeugen Stange hinten auf dem Rücken (1) oder vorne auf den Schultern (2), beim Kreuzheben mit geraden Beinen (1) oder mit Absetzen (2).
- Chin-Ups sind Klimmzüge mit den Handflächen zu dir, die den Bizeps stärker treffen. Die 50 bedeutet, dass ich so viele machen möchte, in so wenigen Sätzen wie möglich.
- Die Übungen sind so angeordnet, dass sie paarweise als Supersätze absolviert werden können. Das bedeutet, dass man zum Beispiel abwechselnd Bankdrücken/Chin-Ups machen kann. Bei Kniebeugen/Kreuzheben mache ich das jedoch nicht, das ist mir zu heftig. ;)