

4 x 4 Training : Rücken / Bizeps

	Wdh.	1. Satz	2. Satz	3. Satz
Klimmzüge	4			
Kreuzheben / Rudern T-Bar	8			
Latziehen	12			
Rudern Station	16			
LH-Curl	4			
Hammer-Curl	8			
KH-Curl	12			
Scottcurl	16			

4 x 4 Training : Beine / Schultern

	Wdh.	1. Satz	2. Satz	3. Satz
Kniebeugen	4			
Beinpressen	8			
Ausfallschritte	12			
Beinstrecken	16			
Frontdrücken	4			
Rudern aufrecht	8			
Shrugs	12			
Seitheben vorgebeugt	16			

4 x 4 Training : Brust / Trizeps

	Wdh.	1. Satz	2. Satz	3. Satz
Negativ-Bankdrücken	4			
Schrägbankdrücken	8			
Liegestütz	12			
Fliegende	16			

Enges BD	4			
Dips	8			
Trizepsdrücken	12			
Trizepsdrücken am Kabel	16			

Um Übertraining der Armmuskulatur zu verhindern, bei Bedarf von den Armübungen nur eine Übung mit 4 Sätzen und aufsteigenden Wiederholungszahlen (4, 8, 12, 16) durchführen.