







**Woche 3 + 4**

Übungen / Tag	1		2		3		4		5		6	
Kniebeugen weit												
Wadenheben												
Good mornings												
Shrugs												
Bankdrücken decline												
Rudern vorgebeugt												
<b>LOADS</b> pro Training	0,00 kg											

**Woche 5 + 6**

Übungen / Tag	1		2		3		4		5		6	
Beinstrecken negativ												
Beinbeugen negativ												
Seitheben negativ												
Nackendrücken negativ												
Überzüge gebeugt negativ												
<b>LOADS</b> pro Training	0,00 kg											

**1 Woche Pause**



