

## SPRUNGGELENK

WADEN  
GESÄßMUSKELN  
HINTERE OBERSCHEN-  
KELMUSKELN  
QUADRIZEPS

## HÜFTE

GESÄßMUSKELN  
HINTERE OBERSCHEN-  
KELMUSKELN

## MITTE

BAUCHMUSKELN  
SCHRÄGE BAUCH-  
MUSKELN

## ZIEHEN

BIZEPS  
GROßE RÜCKEN-  
MUSKELN  
KAPUZENMUSKEL

## STOSSEN

DELTAMUSKELN  
BRUSTMUSKELN  
TRIZEPS

	SPRUNGGELENK	HÜFTE	MITTE	ZIEHEN	STOSSEN
1	BROAD JUMPS	TABLE TOP (SIDE KICKS)	FLUTTERKICKS	PULL UPS (AUSTRALIAN)	DIPS (PARALLEL BAR)
2	SQUATS (BULGARIAN SPLIT)	TABLE TOP (SIDE KICKS II)	LEG RAISES	PULL UPS (AUSTRALIAN)	BENCH DIPS (STRAIGHT LEGS)
3	SQUATS	TABLE TOP (SIDE KICKS / BENT KNEE)	LEG RAISES (BENT KNEE)	PULL UPS (AUSTRALIAN / BENT KNEE)	BENCH DIPS (BENT KNEE)

1					
2					
3					
4					
5					

1					
2					
3					

1					
2					
3					
4					