BODYTORON.DE

Trainingsübersicht

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Tag										
Bizeps										
Trizeps										
Bauch										
2. Tag										
Schultern										
Nacken										
3. Tag										
Rücken										
unterer Rücken										
Bauch										
4. Tag										
Brust										
Unter-arme										
5. Tag										
Quadri-zeps										
Bein-bizeps										
Waden										