

3. Hintere Schulter (Bänder)

1. Rudern am Parallelbarren

2. Dips an der Bank

10. Frontheben (Bänder)



4. Medizinballstoßen



**Zirkel Oberkörper**

9. Brust dehnen an der Wand



5. Seitheben (Bänder)



7. Bizeps Curls (Hanteln oder Bänder)



8. Liegestütze (Boden, Bank, Knie)





6. Schulter dehnen (einarmig) im Wechsel



