

Day 3

Start: 10 am

Sequence:

Flight B and C TOGETHER: Squats
20 min break to change the setup
Flight A: Bench Press
5 min break
Flight B: Bench Press
5 min break
Flight C: Bench Press
20 min break to change the setup
Flight B: Deadlift
5 min break
Flight C: Deadlift

Lunch Break 1h

Flight D and E TOGETHER: Squats
30 min break to change the setup
Flight D: Bench Press
5 min break
Flight E: Bench Press
20 min break to change the setup
Flight D: Deadlift
5 min break
Flight E: Deadlift

Start: 10 Uhr

Reihenfolge:

Flight B und C ZUSAMMEN: Kniebeugen,
20 min Umbaupause
Flight A: Bankdrücken
5 min Pause
Flight B: Bankdrücken,
5 min Pause
Flight C: Bankdrücken,
20 min Umbaupause
Flight B: Kreuzheben,
5 min Pause
Flight C: Deadlift,

Mittagspause 1 Stunde

Flight D und E ZUSAMMEN: Kniebeugen,
30 min Umbaupause
Flight D: Bankdrücken,
5 min Pause
Flight E: Bankdrücken,
20 min Umbaupause
Flight D: Kreuzheben,
5 min Pause
Flight E: Kreuzheben