



GANZKÖRPER MUSKELAUFBAU

OHNE GERÄTE. FÜR FORTGESCHRITTENE.

GANZKÖRPER

| Muskel | Übung | Sätze | Wdh. | Satzpause |
|-----------|----------------------------|-------|--------|-----------|
| Beine | Ausfallschritte | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Beine | Squats | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Rücken | Superman | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Rücken | Bird Dog | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Brust | Liegestütze | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Brust | Fliegende (Flaschen) | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Schultern | Schulterdrücken (Flaschen) | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Trizeps | Dips (Stuhl) | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Bizeps | Diamond Push Ups | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |
| Bauch | Russian Twists | 3 | 8 - 12 | 90 Sek. |

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX