



GANZKÖRPER MUSKELAUFBAU
OHNE GERÄTE. FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE.

GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Lunges	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Squat Jumps	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Bird Dog	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Liegestütze	3	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Schulterdrücken (Flaschen)	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Dips (Stuhl)	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Konzentrationscurls (Gewicht)	3	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Sit-Ups	3	maximal	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX