



GANZKÖRPER MUSKELAUFBAU
ZUHAUSE. FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE.

GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Kniebeugen	4	8 - 12	90 Sek.
Beine	Ausfallschritte	4	8 - 12	90 Sek.
Rücken	vorgebeugtes rudern	5	8 - 12	90 Sek.
Brust	Bankdrücken	5	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Seitheben	5	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Tizepsdrücken hinter dem Kopf	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Konzentrationscurls	3	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX