



PUSH / PULL

2ER SPLIT. IM GYM. FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE MÄNNER.

PUSH

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Brust	Bankdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Cable Fly	3	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Schulterdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Seitheben	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizeps Kickbacks	2	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Cable Pushdowns	2	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.

PULL

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Rücken	enges Rudern am Kabelzug	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Latziehen	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Beinpresse	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Beinbeugen (Maschine)	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Beinstrecken (Maschine)	3	8 - 12	90 Sek.
hint. Schultern	Butterfly Reverse	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls Maschine	2	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	KH Bizeps-Curls	2	8 - 12	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX