



GANZKÖRPER

IM GYM. FÜR FORTGESCHRITTENE MÄNNER.

GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Squats	3	10	90 Sek.
Beine	rumänisches Kreuzheben	3	10	90 Sek.
Rücken	Latziehen	3	10	90 Sek.
Rücken	Langhantelrudern	3	10	90 Sek.
Brust	Schrägbankdrücken	3	10	90 Sek.
Brust	Cable-Fly	3	10	90 Sek.
Schultern	Military Press	3	8 - 10	90 Sek.
Trizeps	Cable Pushdown	3	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Scott-Curls im Sitzen	3	10 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX