



# **GANZKÖRPER**

**IM GYM. FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE MÄNNER.**

# GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Beinpresse	3	10	90 Sek.
Beine	Beinbeugen	3	10	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge	3	maximal	90 Sek.
Rücken	Einarmiges KH-Rudern	3	10	90 Sek.
Brust	Bankdrücken	3	10	90 Sek.
Brust	Schrägbank Fliegende	3	10	90 Sek.
Schultern	Seitheben	3	10 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizeps Kickbacks	3	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Cable Bizeps-Curls	3	10 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX