



# GANZKÖRPER MUSKELAUFBAU

ZUHAUSE. FÜR ANFÄNGER.

# GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Ausfallschritte mit Kurzhanteln	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Einarmiges Kurzhantelrudern	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Flachbankdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Schulterdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken hinter dem Kopf	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls	3	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX