



# **GANZKÖRPER MUSKELAUFBAU**

**ZUHAUSE. FÜR FORTGESCHRITTENE.**

# GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Ausfallschritte	5	10 - 12	90 Sek.
Beine	Squats	5	10 - 12	90 Sek.
Rücken	Kreuzheben	3	10 - 12	90 Sek.
Rücken	einarmiges rudern	3	10 - 12	90 Sek.
Brust	Bankdrücken	3	10 - 12	90 Sek.
Brust	Fliegende	3	10 - 12	90 Sek.
Schultern	Schulterdrücken	4	10 - 12	90 Sek.
Trizeps	Kurzhandel-Kickbacks	3	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls	3	10 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX