



OBERKÖRPER / UNTERKÖRPER

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

OBERKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Rücken	Latziehen (breit)	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	enges Rudern am Kabelzug	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Flachbankdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Fliegende Schrägbank	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Schulterdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Seitheben	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Cable Pushdown	4	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Cable Bizeps-Curls	4	8 - 12	90 Sek.

UNTERKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
unterer Rücken	Hyperextensions	3	15 - 25	90 Sek.
Beine	Beinpresse	3	15	90 Sek.
Beine	Beinbeugen (Maschine)	3	15	90 Sek.
Beine	Beinstrecken (Maschine)	3	15	90 Sek.
Beine	Adduktion (Maschine)	3	15	90 Sek.
Beine	Abduktion (Maschine)	3	15	90 Sek.
Beine	Wadenheben	3	15	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.
Bauch	Russian Twist	3	maximal	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX