



# **OBERKÖRPER / UNTERKÖRPER**

**2ER SPLIT. IM GYM. FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE FRAUEN.**

# 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	Butterfly (Maschine)	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Brustpresse	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Seitheben	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Cable Pushdowns	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls	3	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 liegend (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	Po Kickbacks	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