

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Arme
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN	6-12
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	3
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

ZU BEGINN 6 WIEDERHOLUNGEN

- Wöchentlich um eine Wiederholung steigern

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
15	Latzug
	Schrägbankdrücken KH
13	Rudern einarmig KH
12	Schulterdrücken KH
	Umsetzen & Drücken LH
	Trizepsstrecken über Kopf
	Trizepsdips 15-20 WDH
	Bizeps Scottbank Curls
	Bizeps Curls KH
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
19	Nacken-fit
17	Brust-fit

