

Bodytoron.de

Trainingsplan - Arme - Bauch

			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
			KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	
Bizeps	SZ-Stange Stehend (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Hammercurls (8-12WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
	Konzentrations-curls (8-10WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
3. Satz																							
Trizeps	French Press (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Seilzug drücken stehend (8-12WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
	Kick backs (8-10WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
3. Satz																							
Bauch	Knieheben an der Stange (25-30WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Sit up (25-30WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					

* Vorher ein Aufwärmsetz ca. 20-25 WH und anschließend dehnen