

Bodytoron.de

Trainingsplan - Brust - Unterarme

			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	
Brust	Bankdrücken (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Schrägbankdrücken (8-12WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
	Butterfly (8-10WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
3. Satz																							
Unter- arme	Langantelgreifen stehend (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Langhantelgreifen sitzend (8-12WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
3. Satz																							

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