

Bodytoron.de

Trainingsplan - Schultern - Nacken

			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	
Schultern	Langhantel drücken hinter dem Kopf (10-12 WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Frontheben mit Kurzhanteln (8-12WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
	Seitwärtsheben vorgebeugt (8-10WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
3. Satz																							
Nacken	Nackenziehen mit der Langhantel (8-12WH) *	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					
		4. Satz																					
	Hochziehen der LH zur Stirn (8-10WH)	1. Satz																					
		2. Satz																					
		3. Satz																					

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