



## **PUSH / PULL**

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

# PUSH

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Brust	Brustpresse	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Butterfly (Maschine)	3	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Schulterdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Seitheben	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Cable Pushdown	3	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Hüftheben	3	8 - 12	90 Sek.

# PULL

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Rücken	enges Rudern am Kabelzug	3	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Latziehen	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Beinpresse	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Abduktion (Maschine)	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Adduktion (Maschine)	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Po Kickbacks	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls	2	8 - 12	90 Sek.

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX