



# GANZKÖRPER

IM GYM. FÜR ANFÄNGER. FÜR FRAUEN.

# GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Ausfallschritte	2	8 - 12	90 Sek.
Beine	Beinpresse	2	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Rudern am Kabelzug	2	8 - 12	90 Sek.
Rücken	Latziehen	2	8 - 12	90 Sek.
Brust	Brustpresse	2	8 - 12	90 Sek.
Brust	Butterfly (Maschine)	2	8 - 12	90 Sek.
Schultern	Kurzhandel Seitheben	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Trizeps Kickbacks	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls	3	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Hüftheben	3	maximal	90 Sek.

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX