



GANZKÖRPER

IM GYM. FÜR ANFÄNGER. FÜR MÄNNER.

GANZKÖRPER

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

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX