



GANZKÖRPER

IM GYM. FÜR FORTGESCHRITTENE FRAUEN.

GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Squats	3	10 - 15	90 Sek.
Beine	Hip Thrust	3	10 - 15	90 Sek.
Beine	Adduktion (Maschine)	2	10 - 15	90 Sek.
Beine	Abduktion (Maschine)	2	10 - 15	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge	4	maximal	90 Sek.
Brust	Bankdrücken	4	10	90 Sek.
Schultern	Seitheben	3	10 - 12	90 Sek.
Trizeps	Cable Pushdown	3	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Cable Bizeps-Curls	3	10 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX