



GANZKÖRPER

IM GYM. FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE FRAUEN.

GANZKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Beine	Bulgarian Split Squats	3	10	90 Sek.
Beine	Po Kickbacks	3	10 - 15	90 Sek.
Beine	Adduktion (Maschine)	2	10 - 15	90 Sek.
Beine	Abduktion (Maschine)	2	10 - 15	90 Sek.
Rücken	Rudern am Kabelzug	4	12	90 Sek.
Brust	Butterfly (Maschine)	4	12	90 Sek.
Schultern	Seitheben	3	10 - 12	90 Sek.
Trizeps	Dips	3	10 - 12	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls	3	10 - 12	90 Sek.
Bauch	Knieheben	3	maximal	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX