



OBERKÖRPER / UNTERKÖRPER
2ER SPLIT. IM GYM. FÜR FORTGESCHRITTENE FRAUEN.

OBERKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Rücken	gestrecktes Kreuzheben	3	8	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge	3	maximal	120 Sek.
Brust	Schrägbankdrücken (ggf. Maschine)	3	10	90 Sek.
Brust	Butterfly (Maschine)	3	10	90 Sek.
Schulter	Schulterdrücken	3	10	90 Sek.
Schulter	Seitheben	3	10	90 Sek.
Trizeps	Dips	4	maximal	90 Sek.
Bizeps	Bizeps-Curls	4	15	90 Sek.

UNTERKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
unterer Rücken	Hyperextensions	3	20 - 30	90 Sek.
Beine	Squats	3	12	90 Sek.
Beine	Beinbeugen (Maschine)	2	15	90 Sek.
Beine	Bulgarian Split Squats	2	15	90 Sek.
Beine	Adduktion (Maschine)	2	15	90 Sek.
Beine	Abduktion (Maschine)	2	15	90 Sek.
Beine	Hip Thrust	3	10	90 Sek.
Bauch	Sit-Ups	3	maximal	90 Sek.
Bauch	Hüftheben	3	maximal	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX