



**OBERKÖRPER / UNTERKÖRPER**  
**2ER SPLIT. IM GYM. FÜR FORTGESCHRITTENE MÄNNER.**

# OBERKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Rücken	Kreuzheben	3	8	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge	3	maximal	120 Sek.
Brust	Kurzhandel Schrägbankdrücken	3	8 - 12	90 Sek.
Brust	Brustpresse	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Military Press	3	8 - 12	90 Sek.
Schulter	Seitheben	3	8 - 12	90 Sek.
Trizeps	Kickbacks am Kabelzug	4	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Scott-Curls im Sitzen	4	8 - 12	90 Sek.

# UNTERKÖRPER

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
unterer Rücken	Hyperextensions	3	20 - 30	90 Sek.
Beine	Squats	3	8	90 Sek.
Beine	Beinbeugen (Maschine)	3	10	90 Sek.
Beine	Beinstrecken (Maschine)	3	10	90 Sek.
Beine	Adduktion (Maschine)	3	10	90 Sek.
Beine	Abduktion (Maschine)	3	10	90 Sek.
Beine	Wadenheben	3	20	90 Sek.
Bauch	Crunches	4	maximal	90 Sek.
Bauch	Beinheben hängend	3	maximal	90 Sek.

*NOCH NICHT GENUG?*

**PREMIUM TRAININGSPLÄNE**

**AUF**

**SHOP.MODUSX.DE**





modusX