



PUSH / PULL

2ER SPLIT. IM GYM. FÜR FORTGESCHRITTENE FRAUEN.

PUSH

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Brust	Bankdrücken	3	10	90 Sek.
Brust	Butterfly (Maschine)	3	10	90 Sek.
Schultern	Seitheben	3	10	90 Sek.
Schultern	Schulterdrücken	3	10	90 Sek.
Trizeps	Trizepsdrücken	3	maximal	90 Sek.
Trizeps	Cable Pushdowns	3	8 - 12	90 Sek.
Bauch	Crunches	3	maximal	90 Sek.
Bauch	Beinheben	3	maximal	90 Sek.

PULL

Muskel	Übung	Sätze	Wdh.	Satzpause
Rücken	Langhantelrudern	3	10	90 Sek.
Rücken	Klimmzüge	3	maximal	90 Sek.
Beine	Squats	3	8	90 Sek.
Beine	Bulgarian Split Squats	3	8 - 12	90 Sek.
Beine	Hip Thrust	3	8 - 12	90 Sek.
hint. Schultern	Butterfly Reverse	3	8 - 12	90 Sek.
Bizeps	Cable Bizeps-Curls	4	10 - 15	90 Sek.

NOCH NICHT GENUG?

PREMIUM TRAININGSPLÄNE

AUF

SHOP.MODUSX.DE





modusX