

GANZKÖRPERPLAN

TAG 2

WWW.STRONGGENETICS.COM – Personal Fitness Training & Online Coaching

Datum:

Muskelgruppe:	Übung:	Wiederholungen:	Kg:
Schultern/Trizeps	Push-Press	Aufwärmätze: 2-3 Arbeitssatz: 3x3-5 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Rücken	Klimmzüge (Untergriff)	Aufwärmätze: entfällt Arbeitssatz: 3x7-9 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Beine	Beinpresse/Squats	Aufwärmätze: 1 Arbeitssatz: 3x7-9 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Arme	Bicepscurls Langhantel	Aufwärmätze: 1 Arbeitssatz: 3x8-10 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Arme	Trizepsdrücken Kurzhandel	Aufwärmätze: 1 Arbeitssatz: 3x8-10 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
Schultern	Seitheben	Aufwärmätze: 1 Arbeitssatz: 3x8-10	<input type="text"/>

Aufwärmätze: Führe ca. 10-12 Wiederholungen mit 50% Deines Arbeitsgewichts aus!

Arbeitssatz: Führe die angegebene Anzahl an Wiederholungen für die angegebenen Sätze aus!