

# GANZKÖRPERPLAN

## TAG 4

[WWW.STRONGGENETICS.COM](http://WWW.STRONGGENETICS.COM) – Personal Fitness Training & Online Coaching

Datum:

Muskelgruppe:	Übung:	Wiederholungen:	Kg:
<b>Brust/Trizeps</b>	Bankdrücken	Aufwärmsätze: 2 Arbeitssatz: 2x4-6 Wdh. + 1x10-12 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>Rückern</b>	Rudern	Aufwärmsätze: 1 Arbeitssatz: 3x7-9 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>Beine</b>	Beinpresse	Aufwärmsätze: 1 Arbeitssatz: 3x7-9 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>Arme</b>	Hammercurls	Aufwärmsätze: 1 Arbeitssatz: 2x8-10 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>Arme</b>	Trizepsdrücken Kurzhandel	Aufwärmsätze: 1 Arbeitssatz: 2x8-10 Wdh.	<input type="text"/> <input type="text"/>
<b>Schultern</b>	Aufrechtes Rudern	Aufwärmsätze: 1 Arbeitssatz: 2x8-10	<input type="text"/>

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

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