

Arm Urlaub Tag 1, 3, 5 / Workout1

Schwahn Personaltraining Dransfelder Str. 22 37079 Göttingen

				_																									
E <u>in</u>	heit	Sätze	WH	Tempo	Pause		1		2		3		4		5		6		7		8								
ı		4500							Db		.D.: -II	Üb			- 1	. 0-4													
	A1	45° SC	ragbar 2-4	4010	oinierter	Griff		1	Beschreibung:Bei allen Übungen auf einen schweren Satz steigern!													ı							
2		8	2-4	4010	120	-					-	-	+	1	-		-						-	-		\vdash			
3						1					-		+	1	-								-			\vdash	-	\longrightarrow	
4						1					-		+	1	-		-						-			\vdash		\longrightarrow	
4						<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>		1		<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>										
1											Beschreibung:																		
1		8	2-4	4010	120																								
2																													
3																													
4					1					7				ľ					/ /	/									
							'			7								1	///		1								
	В							Beschreibung:															/ /						
1		4	4-6	4010	150																								
2				The same of the sa														\ \		/ //		\ /							
3							_															\ /							
4					1											1 /		\ /			\								
1																													
		Beschreibung: zum Hals															\rightarrow												
2					/	/		\rightarrow)) (($-/\Lambda$) /	\wedge	-				+	7	
3										++			-	+		- / / - `	4	-		1	$\langle \ / \ \rangle$	\rightarrow					+	-	
4											VE			/ 📙		U^-											+		
4						<u> </u>					1		1										1						
1	l l										Beschreibung:																		
1																													
2																													
3																													
4																											1		
				1	1			1	Besch	reibung	:		,			1	,	1				1	,						
1						 							1	1					1				1			igsquare	,		
2						1						1		1			-	-	-							igwdot	.——I		
3						1						1		1			-	-	<u> </u>							igwdot	.——I		
4													<u> </u>		<u> </u>											ш			