Schwahn Personaltraining
Dransfelder Str. 22
37079 Göttingen

Arm Urlaub

Tag 1, 3, 5 / Workout2

	Einheit	Sätze	WH	Tempo	Pause	1	2	3	4	5	6	7	8
	A1	KH Curl, sitzend, supinierter Griff				Beschreibung:Bei allen Übungen auf einen schweren Satz steigern!							
1		4	6-8	4010	45								
2													
3													
4													
	A2	Flachbank Trizepsstrecken,SZ-Stange enger Griff, pronierter Griff zur Stirn				Beschreibung:							
1		4	8-12	4010	45								
2													
3													
4													
	A3	75° KH Curl, Schrägbank, supinierter Griff				Beschreibung:							
1		4	6-8	4010	45								
2													
3													
4													
	A4	KH Flachbank Trizepsstrecken, neutraler Griff				Beschreibung:							
1		4	8-12	4010	45								
2													
3													
4													
						Beschreibung:							
1													
2													
3													
4													
						Beschreibung:							
1													
2													
3													
4													