

Aesthetic Pro Split Tag 1

Kategorie: Muskelaufbau



Beinpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 4
10 Wdh.



Beinstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Beinbeuger

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.



Adduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Plank

Satz 1
45 sek

Satz 3
45 sek

Satz 2
45 sek

Aesthetic Pro Split Tag 2

Kategorie: Muskelaufbau



Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 4
10 Wdh.



Rudern (eng)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Butterfly Rev.

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Bizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Hammer Curls

Satz 1
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.



Rückenstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Aesthetic Pro Split Tag 3

Kategorie: Muskelaufbau



Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 4
10 Wdh.



Butterfly

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Schulterpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Seitheben

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

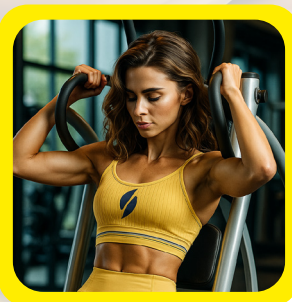


Trizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Bauchmaschine

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.