Growth Focus Split Tag 1

Kategorie: Muskelaufbau

Squats

Satz 1
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 4
10 Wdh.

Beinpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

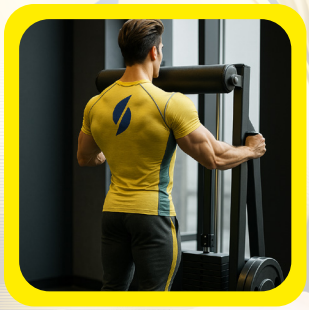
Satz 2
12 Wdh.

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.

Abduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Russian Twists

Satz 1
20 / Seite

Satz 3
20 / Seite

Satz 2
20 / Seite

Coach ON DEMAND

Growth Focus Split Tag 2

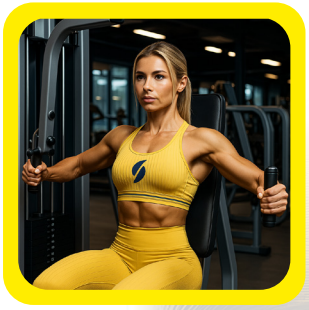
Kategorie: Muskelaufbau

Latzug

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.
- Satz 4 — 12 Wdh.

Rudern (breit)

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.



Butterfly Rev.

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Rückenstrecker

- Satz 1 — 15 Wdh.
- Satz 2 — 15 Wdh.
- Satz 3 — 15 Wdh.

Bizeps

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Hammer Curls

- Satz 1 — 10 Wdh.
- Satz 2 — 10 Wdh.
- Satz 3 — 10 Wdh.

Coach ON DEMAND

Growth Focus Split Tag 3

Kategorie: Muskelaufbau

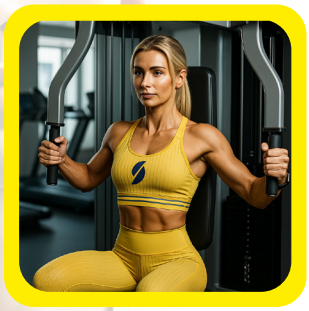
Brustpresse

Satz 1
10 Wdh.

Satz 2
10 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.

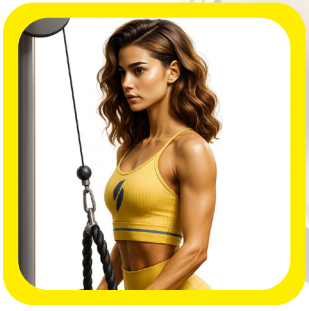
Satz 2
12 Wdh.

Seitheben

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Trizeps Seil

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.

Coach ON DEMAND