

# Mass Mechanics

Kategorie: Muskelaufbau



## Beinpresse

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.

Satz 3  
12 Wdh.

Satz 4  
12 Wdh.

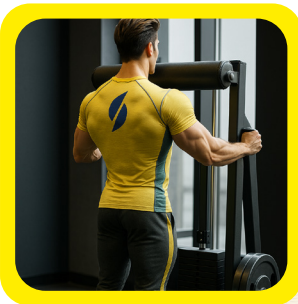


## Beinbeuger

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 3  
10 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.



## Wadenheben

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 3  
10 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.



## Latzug

Satz 1  
10 Wdh.

Satz 2  
10 Wdh.

Satz 3  
10 Wdh.

Satz 4  
10 Wdh.



## Rudern (eng)

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 3  
12 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.



## Brustpresse

Satz 1  
10 Wdh.

Satz 2  
10 Wdh.

Satz 3  
10 Wdh.

Satz 4  
10 Wdh.

# Mass Mechanics

Kategorie: Muskelaufbau



## Butterfly

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.

Satz 3  
12 Wdh.



## Schulterpresse

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.

Satz 3  
10 Wdh.



## Bizeps

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.

Satz 3  
10 Wdh.



## Trizeps

Satz 1  
12 Wdh.

Satz 2  
12 Wdh.

Satz 3  
12 Wdh.