Precision Split Tag 1

Kategorie: Muskelaufbau

Beinpresse

Satz 1
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 4
10 Wdh.

Beinbeuger

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Beinstrecker

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

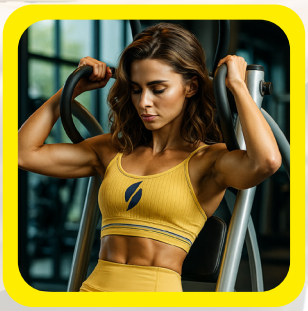
Satz 2
20 Wdh.

Abduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Bauchmaschine

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Coach ON DEMAND

Precision Split Tag 2

Kategorie: Muskelaufbau

Latzug

- Satz 1 — 10 Wdh.
- Satz 2 — 10 Wdh.
- Satz 3 — 10 Wdh.
- Satz 4 — 10 Wdh.

Rudern (weit)

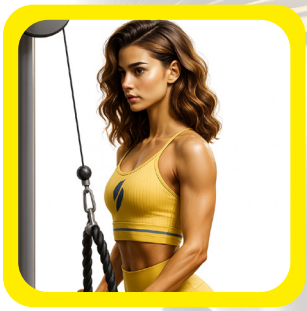
- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Schrägbank

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

Schulterpresse

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



Trizeps Seil

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

Bizeps

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

Coach ON DEMAND