Volume Builder 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.

Adduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Russian Twists

Satz 1
20 / Seite

Satz 3
20 / Seite

Satz 2
20 / Seite

Plank

Satz 1
45 sek

Satz 3
45 sek

Satz 2
45 sek

Coach ON DEMAND

Volume Builder 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 3
12 Wdh.

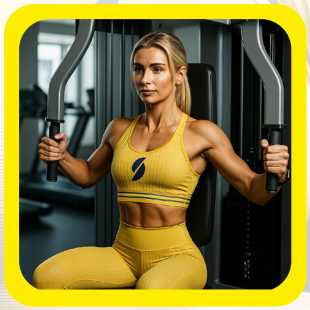
Satz 2
12 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 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.

Trizeps Seil

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.

Coach ON DEMAND