

Trainings Programm 7 (Arme)

Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

4 Runden (1 Liter Flaschen / Gewichte)

- A)** 35 Liegestütz
- B)** 10x von Unterarm in Liegestütz (5x pro Arm)
- C)** 100x Biceps Curls (50 pro Arm)
- D)** 30x Trizeps beugen
- E)** 30x Flyers
- F)** 30 sec. Unterarmstütz

