



Flavio Simonetti's
Heim Training

Heim Training

Woche 1 - 6

Heim Training Woche 1 - 6



Muskel	Übung	Ausführung	Wdh.	Satz	Pause
Bizeps	Besenstiel Bizepscurls	1 Sekunde ziehen, 3 herablassen	8 - 12	3	2 Min.
Bizeps	Besenstiel Bizepscurls sitzend	1 Sekunde ziehen, 3 herablassen	8 - 12	3	2 Min.
Bizeps	Eimer Konzentrationscurls	1 Sekunde ziehen, 3 herablassen	6 - 10	3	2 Min.
Bizeps	Eimer Bizepscurls stehend	1 Sekunde ziehen, 3 herablassen	6 - 10	4	2 Min.
Trizeps	Stuhl Dips	3 Sekunden herablassen, 1 Sekunde drücken	6 - 8	3	2 Min.
Trizeps	Flaschen Kickbacks	3 Sekunden herablassen, 1 Sekunde drücken	6 - 8	3	2 Min.
Trizeps	Armstrecken über Kopf mit Flaschen	3 Sekunden herablassen, 1 Sekunde drücken	8 - 12	3	2 Min.
Trizeps	Diamanten Liegestützen	3 Sekunden herablassen, 1 Sekunde drücken	6 - 8	4	2 Min.

Mehr Muskelaufbau-Tipps unter www.natural-bodybuilder.de