

Breite Schultern

AUFWÄRMEN: 8 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Seitheben mit der Kurzhantel	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Frontheben mit der Kurzhantel	3	15					
Seitheben vorgebeugt KH	3	15					
Langhantel Rudern	3	15					
Butterfly Reverse	3	15					
Negatives Schulterpressen LH	3	15					

ABWÄRMEN: Nach dem Training 10 – 15 Minuten Coll-Down für eine schnellere Regeneration durchführen!

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion BCAA

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine