

Muskelaufbau – Ganzkörpertraining

AUFWÄRMEN: 10 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kniebeugen mit Langhantel	3	6 bis 10	Bis zum Muskelversagen	4 Min			
Treppenschritte mit Kurzhanteln	3	6 bis 10					
Kurzhantel Bankdrücken	3	6 bis 10					
Dip´s an der Maschine	3	6 bis 10					
Klümmezüge mit Zusatzgewicht	3	6 bis 10					
Rudern mit der Langhantel	3	6 bis 10					
Schulterpresse mit Langhantel	3	6 bis 10					
Langhantelcurls	3	6 bis 10					
French Press mit Kurzhantel	3	6 bis 10					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion BCAA + Magnesium + Vitamin B6

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + BCAA + L-Glutamine