

Arme & Co

AUFWÄRMEN: 8 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Langhantelcurls	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Kabel-Pushdowns	3	15					
Hammercurls	3	15					
Langhantelcurls, im Obergriff	3	15					
Trizepsdrücken vor der Brust	3	15					
Kabelziehen, über Kopf	3	15					
Handgelenk-Rotationen	3	12 bis 15					
Variable Handgelenkcurls	3	12 bis 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