

Bauch, Beine & Po

AUFWÄRMEN: 15 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beinstrecken an der Maschine	3	20	Bis zum Muskelversagen	1 Min			
Kniebeuge mit der Beinpresse	3	20					
Beinbeuger an der Maschine	3	20					
Kreuzheben mit der Kurzhantel	3	20					
Wadenheben an der Maschine	3	20					
Einbeiniges Wadenheben mit der KH	3	20					
Crunches	3	20					
Sit-Ups	3	20					

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

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion L-Carnitine + Magnesium

Post Workout: 1 Portion Casein Protein + L-Glutamine