

Breites Kreuz

AUFWÄRMEN: 8 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kreuzheben mit der Langhantel	3	12	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Breite Klimmzüge	3	12					
Latziehen zur Brust enger Griff	3	12					
Latziehen hinter dem Kopf	3	12					
Rudern am Kabelzug	3	12					
Einarmiges Rudern	3	12					
Schulerheben mit der Langhantel	3	12					
Hyperextension an der Bank	3	12					

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