

## 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