

SIX PACK TAG 1

AUFWÄRMEN: 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

BRUST

Übung	Sätze	WH	Intensität	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brustpresse im Sitzen	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Schrägbankdrücken an der Multipresse oder Maschine	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Butterfly Maschine	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			

BIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Langhantelcurls, breiter Griff	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Kurzhandtelcurls sitzend	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Bizepsmaschine nach Wahl	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			

TRIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Trizepsmaschine im Sitzen	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Trizepsdrücken am Turm mit gerader Stange	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Trizepsdrücken hinter dem Kopf mit Kurzhantel, beidarmig	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			

SIX PACK TAG 3

AUFWÄRMEN: 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

BEINBE

Übung	Sätze	WH	Intensität	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kniebeugen an der Multipresse	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Beinstrecker nach Wahl	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Beincurls liegend	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			

WADEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Wadenheben stehend	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion L-Carnitine + L-Arginin

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine

SIX PACK TAG 5

AUFWÄRMEN: 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

Sport-Vitamine-Shop ©

RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Rudern sitzend an der Maschine	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Latziehen, breiter Griff	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Hyperextension an der Bank	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			

SCHULTERN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Schulterdrücken an der Maschine	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Seitheben mit der Kurzhantel	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			
Butterfly Reverse	3	30, 20 und 10	Bis zum Muskelversagen			
3 Minuten Cardio	-	-	Hfmax 60-70 %			

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion L-Carnitine + L-Arginin

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine