

Dennis Wolf Arm Training

	<u>Trainingsübung</u>	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
Aufwärmsetz	Langhantelcurls	15																			
Aufwärmsetz	Langhantelcurls	12																			
	Langhantelcurls	10																			
	Langhantelcurls	8																			
	Langhantelcurls	8																			
	Abwechselnde Kurzhantelcurls	8																			
	Abwechselnde Kurzhantelcurls	8																			
	Abwechselnde Kurzhantelcurls	8																			
	Einarmige Kurzhantel Scottcurls	8																			
	Einarmige Kurzhantel Scottcurls	8																			
	Einarmige Kurzhantel Scottcurls	8																			