

# Kai Greene Arm Training

	<u>Trainingsübung</u>	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
<b>Bizeps</b>	Langhantelcurls	15															
	Langhantelcurls	12															
	Langhantelcurls	12															
	Scottcurls mit der SZ-Stange	15															
	Scottcurls mit der SZ-Stange	12															
	Scottcurls mit der SZ-Stange	12															
	Abwechselnde Kurzhantelcurls	12															
	Abwechselnde Kurzhantelcurls	12															
	Abwechselnde Kurzhantelcurls	12															
<b>Trizeps</b>	Trizepsdrücken am Kabel mit einem V-Griff	15															
	Trizepsdrücken am Kabel mit einem V-Griff	15															
	Trizepsdrücken am Kabel mit einem V-Griff	15															
	Trizepsdrücken liegend (Skull Crushers)	15															
	Trizepsdrücken liegend (Skull Crushers)	12															
	Trizepsdrücken liegend (Skull Crushers)	12															
	Dips an Parallelholme	15															
	Dips an Parallelholme	15															
	Dips an Parallelholme	15															