

# Victor Martinez Arm Training

	<u>Trainingsübung</u>	Wdh.	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew	Gew
<b>Bizeps</b>	Langhantelcurls	10-12														
	Langhantelcurls	10-12														
	Langhantelcurls	10-12														
	Abwechselnde Kurzhantelcurls auf der Schrägbank	12														
	Abwechselnde Kurzhantelcurls auf der Schrägbank	12														
	Abwechselnde Kurzhantelcurls auf der Schrägbank	12														
	Kurzhantel Scottcurls	12														
	Kurzhantel Scottcurls	12														
	Kurzhantel Scottcurls	12														
<b>Trizeps</b>	Einarmiges Trizepsdrücken über Kopf	12-15														
	Einarmiges Trizepsdrücken über Kopf	12-15														
	Einarmiges Trizepsdrücken über Kopf	12-15														
	Dips an Parallelholme mit Zusatzgewicht	10-12														
	Dips an Parallelholme mit Zusatzgewicht	10-12														
	Dips an Parallelholme mit Zusatzgewicht	10-12														
	Enges Bankdrücken	10-12														
	Enges Bankdrücken	10-12														
	Enges Bankdrücken	10-12														
	Trizepsdrücken am Kabel	12														
	Trizepsdrücken am Kabel	12														
	Trizepsdrücken am Kabel	12														