

Victor Martinez Schulter Training

| | <u>Trainingsübung</u> | <u>Wdh.</u> | <u>Gew</u> |
|------------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Aufwärmen | Hammer Strength Schrägbankdrücken | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Aufwärmen | Hammer Strength Schrägbankdrücken | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammer Strength Schrägbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammer Strength Schrägbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammer Strength Schrägbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammer Strength Schrägbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aufwärmen | Hammer Strength Flachbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammer Strength Flachbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammer Strength Flachbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammer Strength Flachbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammers Smith weites Drücken oder reverses Schrägbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammers Smith weites Drücken oder reverses Schrägbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hammers Smith weites Drücken oder reverses Schrägbankdrücken | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kabelzüge über Kreuz | 12-15 | | | | | | | | | | | | | |
| | Kabelzüge über Kreuz | 12-15 | | | | | | | | | | | | | |
| | Kabelzüge über Kreuz | 12-15 | | | | | | | | | | | | | |