

Phase 1

Montag

Übung	Sätze	WH
Seilcurls <i>im Supersatz mit</i>	2	20
Seil- Trizepsdrücken	2	20
Stehende Langhantel Curls <i>im Supersatz mit</i>		
engem Bankdrücken	4	10 – 15
	4	10 – 15
Scott- Curls <i>im Supersatz</i>	4	10 – 15
Mit Bankdrücken	4	10 – 15

Donnerstag

Abwechselnde Kurzhantelcurls	2	20
SZ- Hantel Curls <i>im Dreifachsatz mit</i>	4	10 – 15
Schrägbank- Kurzhantel Curls &	4	10 – 15
Reverse SZ- Hantel Curls	4	10 – 15
V- Griff Trizepsdrücken	2	20
Liegendes SZ Hantel Trizepsdrücken <i>im Dreifachsatz mit</i>	4	10 – 15
Überkopf Kabelstrecken &	4	10 – 15
Trizepsdrücken mit reversem Griff	4	10 – 15

Samstag

Kabelcurls mit gerader Hantel <i>im Supersatz mit</i>	2	20
Trizepsdrücken mit gerader Hantel	2	20
Stehende Langhantel Curls <i>im Megasatz mit</i>	2	20
SZ Hantel Scottcurls &	3	10 – 15
Sitzende Kurzhantel Curls &	3	10 – 15
Kurzhantel Curls	3	10 – 15
Bankdrücken mit engem Griff <i>im Megasatz mit</i>	2	20
Liegendem SZ Hantel Trizepsstrecken &	3	10 – 15
Bank- Dips &	3	10 – 15
Liegestütze mit enger Handposition	3	10 – 15

Phase 1 Trainingssplit

Montag: Arme

Dienstag: Brust + Rücken

Mittwoch: Ruhe

Donnerstag: Arme

Freitag: Schultern + Beine

Samstag: Arme

Sonntag: Ruhe