

Phase 2

Übung	Sätze	WH
Montag		
Abwechselnde Kurzhantel Curls	4	15 / 12 / 10 / 8*
Scott - Curls	4	15 / 12 / 10 / 8*
Scott – Hammercurls	4	15 / 12 / 10 / 8*
Abwechselnde Kurzhantel Curls	5	15 / 12 / 10 / 8 / 6*
Sitzendes Kurzhantel Überkopfstrecken	5	15 / 12 / 10 / 8 / 6*
Trizepsstrecken an der Maschine	4	15 / 12 / 10 / 8*
Kurzhantel Kickbacks	4	15 / 12 / 10 / 8*
Sitzendes Kurzhantel Überkopfstrecken	4	15 / 12 / 10 / 8*

Donnerstag		
Schrägbank Kurzhantel-Curls	4	15 / 12 / 10 / 8*
Stehende Kurzhantel- Curls	4	15 / 12 / 10 / 8*
Bizepscurls an der Maschine	4	15 / 12 / 10 / 8*
Schrägbank Kurzhantel-Curls	5	15 / 12 / 10 / 8 / 6*
Liegendes Kurzhantelstrecken	5	15 / 12 / 10 / 8 / 6*
Dips am Barren	4	15 / 12 / 10 / 8*
Seil- Trizepsdrücken	4	15 / 12 / 10 / 8*
Liegendes Kurzhantelstrecken	4	15 / 12 / 10 / 8*
Langhantel- Handgelenkcurls	4	15 / 12 / 10 / 8*

***Bei jedem letzten Satz einer Übung bitte einen Reduktionssatz ausführen!**

Phase 2 Trainingssplit

Montag: Arme

Dienstag: Brust / Schultern

Mittwoch: Ruhe

Donnerstag: Arme

Freitag: Beine

Samstag: Rücken

Sonntag: Ruhe