

## Kraftzirkel – Dumbbell Ganzkörpertraining

1. Bizeps – Langhantel
2. Bizeps – Langhantel
3. Bizeps – Langhantel
- 4.
5. Trizeps – Über Kopf Langhantel
6. Trizeps – Über Kopf Langhantel
7. Trizeps – Über Kopf Langhantel
- 8.
9. Vorgebeugtes Rudern – Hände Obergriff - Langhantel
10. Vorgebeugtes Rudern – Hände Obergriff - Langhantel
11. Vorgebeugtes Rudern – Hände Obergriff – Langhantel
- 12.
13. Vorgebeugtes Rudern – Hände Untergriff – Langhantel
14. Vorgebeugtes Rudern – Hände Untergriff - Langhantel
15. Vorgebeugtes Rudern – Hände Untergriff – Langhantel
- 16.
17. Kniebeugen - Langhantel
18. Kniebeugen - Langhantel
19. Kniebeugen – Langhantel
- 20.
21. Kreuzheben - Langhantel
22. Kreuzheben - Langhantel
23. Kreuzheben – Langhantel
- 24.
25. Aufrechtes Rudern - Langhantel
26. Aufrechtes Rudern - Langhantel
27. Aufrechtes Rudern – Langhantel
- 28.
29. Schulterdrücken – im Nacken – Langhantel
30. Schulterdrücken – im Nacken - Langhantel
31. Schulterdrücken – im Nacken – Langhantel
- 32.
33. Schrugs - Langhantel
34. Schrugs - Langhantel
35. Schrugs – Langhantel
- 36.
37. Bankdrücken auf Stepper – Langhantel
38. Bankdrücken auf Stepper – Langhantel
39. Bankdrücken auf Stepper – Langhantel
- 40.
41. Überzüge auf Stepper – Langhantel
42. Überzüge auf Stepper - Langhantel
43. Überzüge auf Stepper – Langhantel
- 44.
45. Schulter vorne mit Gewicht
46. Schulter vorne mit Gewicht
47. Schulter vorne mit Gewicht

3 Sätze a 1 Minute