



1. Bizeps – Langhantel – isometrische Anspannung am Ende
2. Bizeps – Langhantel – isometrische Anspannung am Ende
3. Bizeps – Langhantel – isometrische Anspannung am Ende
- 4.
5. Bizeps – Hammercurl mit Gewichtscheibe
6. Bizeps – Hammercurl mit Gewichtscheibe
7. Bizeps – Hammercurl mit Gewichtscheibe
- 8.
9. Trizeps – Über Kopf Langhantel
10. Trizeps – Über Kopf Langhantel
11. Trizeps – Über Kopf Langhantel
- 12.
13. Trizeps – mit Gewicht über Kopf
14. Trizeps – mit Gewicht über Kopf
15. Trizeps – mit Gewicht über Kopf
- 16.
17. Vorgebeugtes Rudern – Hände Obergriff - Langhantel
18. Vorgebeugtes Rudern – Hände Obergriff - Langhantel
19. Vorgebeugtes Rudern – Hände Obergriff – Langhantel
- 20.
21. Vorgebeugtes Rudern – Hände Untergriff – Langhantel
22. Vorgebeugtes Rudern – Hände Untergriff - Langhantel
23. Vorgebeugtes Rudern – Hände Untergriff – Langhantel
- 24.
25. Kniebeugen - Langhantel
26. Kniebeugen - Langhantel
27. Kniebeugen – Langhantel
- 28.
29. Kreuzheben - Langhantel
30. Kreuzheben - Langhantel
31. Kreuzheben – Langhantel
- 32.
33. Aufrechtes Rudern - Langhantel
34. Aufrechtes Rudern - Langhantel
35. Aufrechtes Rudern – Langhantel
- 36.
37. Schulterdrücken – im Nacken und vorne im wechsel – Langhantel
38. Schulterdrücken – im Nacken und vorne im wechsel – Langhantel
39. Schulterdrücken – im Nacken und vorne im wechsel – Langhantel
- 40.
41. Schulter Seitheben mit Gewichtscheibe seitlich
42. Schulter Seitheben mit Gewichtscheibe seitlich
43. Schulter Seitheben mit Gewichtscheibe seitlich
- 44.
45. Bankdrücken auf Stepper – Langhantel
46. Bankdrücken auf Stepper – Langhantel
47. Bankdrücken auf Stepper – Langhantel
- 48.
49. Überzüge auf Stepper – Langhantel
50. Überzüge auf Stepper - Langhantel
51. Überzüge auf Stepper – Langhantel
- 52.
53. Schulter vorne mit Gewicht
54. Schulter vorne mit Gewicht
55. Schulter vorne mit Gewicht

3 Sätze a 1 Minute