

Trainingsplan – Big Back

Beschreibung: Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum.

Muskelgruppe: Rücken / Bizeps

Schwierigkeit: Anfänger / Fortgeschritten

Dauer: 45-60 Minuten

Übung		Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen
1	Kurzhandel Rudern	Rücken	2	10-12
2	Lanhantel Rudern	Rücken	2	10-12
3	Kurzhandel Curls	Bizeps	2	10-12
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6