

**Syrakus - Strength Workout**

© Bo

<b>Dauer:</b>	Ca. 60 min
<b>Beschreibung:</b>	Dieses Workout zielt darauf ab Kraft auf Verbesserung der Kniebeugenbewegung. Rumpfbeuge, das Drücken und das Ziehen verwendeten Gewichts sind Aufwärmätze auf eine saubere Ausführung und bleiben stabil. Kontrollierst das Gewicht, nicht umgekehrt werden.
<b>#1 Back Squat</b>	Finde 5 Wdh. die sehr sehr schwer sind
	Führe mit dem gleichen Gewicht 2 weitere Sätze
<b>#2 Leg Raise</b>	3 Sätze mit maximalem Gewicht
<b>#3 Bulgarian Split Squat</b>	3x12 @8
<b>#4 Curls</b>	3x8 @8 (maximale Wdh. im letzten Satz)
<b>#5 Dips</b>	3x8 @8 (maximale Wdh. im letzten Satz)

## Syrakus - Strength & Life GmbH 2018

<b>Dauer:</b>	
<b>Beschreibung:</b>	zubauen. Im Fokus steht eine Zusätzlich werden Reize für die n gesetzt. Aufgrund des hohen e besonders notwendig. Achte abil während den Übungen. DU ehrt. Viel Spass beim stärker
<b>#1 Back Squat</b>	schwer sind (5 @9,5)
	Sätze mit je 3 Wdh. durch (2x3)
<b>#2 Leg Raise</b>	len Wdh.
<b>#3 Bulgarian Split Squat</b>	
<b>#4 Curls</b>	zten Satz + Cheatset)
<b>#5 Dips</b>	zten Satz + Dropset)