

Syrakus - Strength Workout

© Bo

Dauer:	Ca. 60 min
Beschreibung:	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.
#1 Back Squat	Finde 5 Wdh. die sehr sehr schwer sind
	Führe mit dem gleichen Gewicht 2 weitere Sätze
#2 Leg Raise	3 Sätze mit maximalem Gewicht
#3 Bulgarian Split Squat	3x12 @8
#4 Curls	3x8 @8 (maximale Wdh. im letzten Satz)
#5 Dips	3x8 @8 (maximale Wdh. im letzten Satz)

Syrakus - Strength & Life GmbH 2018

Dauer:	
Beschreibung:	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
#1 Back Squat	schwer sind (5 @9,5)
	Sätze mit je 3 Wdh. durch (2x3)
#2 Leg Raise	len Wdh.
#3 Bulgarian Split Squat	
#4 Curls	zten Satz + Cheatset)
#5 Dips	zten Satz + Dropset)