

SUPERSÄTZE/ TRISÄTZE / MEHRFACHSÄTZE / RIESENSÄTZE

SUPERSÄTZE für Bizeps / Trizeps / Bein / Bauch / Trapezius

| Übung | Aufwärmen | Sätze | WH | Pause | Gewicht |
|---|--------------|-------|------|-------|---------|
| SZ-Hantelucrls | Leicht 20 WH | 3 | 8-10 | ohne | |
| Trizepsdrücken Laststange Pushdowns am Kabelzug | | 3 | 8-10 | ohne | |
| | | | | | |
| Beinstrecken | | 3 | 8-10 | ohne | |
| Beincurls | | 3 | 8-10 | ohne | |
| | | | | | |
| Crunches | | 3 | 20 | ohne | |
| Hyperextensionen | | 3 | 20 | ohne | |
| | | | | | |
| SZ-Hantel Rudern Aufrecht | | 3 | 8-10 | ohne | |
| Nackendrücken | | 3 | 8-10 | ohne | |

Nach der ersten Übung erfolgt ohne Pause der nächste Satz für die zweite Übung. Danach geht es ohne Pause wieder mit der ersten Übung weiter.

Die angegebenen Wiederholungszahlen sind lediglich Beispiele. Ihrer persönliche Wiederholungszahl kann anders aussehen!

Weitere Beispiele für SUPERSÄTZE für Brust / Rücken Bizeps / Trizeps

| Übung | Aufwärmen | Sätze | WH | Pause | Gewicht |
|--|-----------|-------|-------|-------|---------|
| Bankdrücken LH (mittlere Brust) | 30% / 50% | 3 | 8-10 | ohne | |
| Latziehen zur Brust (unterer Rücken) | | 3 | 8-10 | ohne | |
| | | | | | |
| Schrägbankdrücken 30° KH (obere Bankdrücken) | | 3 | 8-10 | ohne | |
| Vorgebeugtes Rudern LH (obere Rücken) | | 3 | 8-10 | ohne | |
| | | | | | |
| KH-Hammer- Curls | | | 12-20 | | |
| Einarmiges- Trizepsdrücken Kabelzug | | 4 | 12-20 | ohne | |
| | | | | | |
| Kurzhandel- Curls | | 4 | 12-20 | ohne | |
| Dips | | 4 | 12-20 | ohne | |
| | | | | | |
| Langhandel Curls | | 4 | 12-20 | ohne | |
| Trizeps Pushdowns am Seil | | 4 | 12-20 | ohne | |

MEHRFACHSÄTZE für Bizeps / Schulter / Bauch / Bein

| Übung | Aufwärmen | Sätze | WH | Pause | Gewicht |
|----------------------------------|-----------|-------|------|-------|---------|
| Scottcurls | 30% / 50% | 3 | 8-10 | | |
| Kurzhandel- Curls | | 3 | 8-10 | | |
| | | | | | |
| Frontheben (vordere Schulter) | | 3 | 8-10 | | |
| Seitenheben (seitliche Schulter) | | 3 | 8-10 | | |
| | | | | | |
| Beinheben (untere Bauch) | | 3 | 20 | | |
| Crunches (obere Bauch) | | 3 | 20 | | |
| | | | | | |
| Wadenheben im Sitzen | | 3 | 8-10 | | |
| Wadenheben im stehen | | 3 | 8-10 | | |

Nach der ersten Übung erfolgt ohne Pause der nächste Satz für die zweite Übung. Danach ca. 30 Sekunden Pause, bevor es wieder mit der ersten Übung weiter geht. s wieder mit der ersten Übung weiter geht.

TRISTÄZE für TRISTÄZE für Brust Schulter

| Übung | Aufwärmen | Sätze | WH | Pause | Gewicht |
|--|-----------|-------|--------|-------|---------|
| Bankdrücken LH (mittlere Brust) | 30% / 50% | 3 | 8-10 | | |
| Schrägbankdrücken 30 ° KH (obere Brust) | | 3 | 8-10 | | |
| Bankdrücken Kopf nach unten LH (untere Brust) | | 3 | 6 - 10 | | |
| | | | | | |
| Frontdrücke LH (vordere Schulter) | | 3 | 8-10 | | |
| Seitenheben KH (seitliche Schulter) | | 3 | 8-10 | | |
| Vorgebeugtes KH Seitenheben (hintere Schulter) | | 3 | 8-10 | | |

Nach der ersten und zweiten Übung erfolgt ohne Pause der nächste Satz für die zweite Übung. Danach folgt eine Pause von 30 Sekunden bevor der nächste Durchgang beginnt!

RIESENSÄTZE für den gesamter Rücken / Bein Po

| Übung | Aufwärmen | Sätze | WH | Pause | Gewicht |
|---|-----------|-------|------|-------|---------|
| Latziehen zur Brust enger griff untergefasst | 30% / 50% | 3 | 8-10 | | |
| Rudern in vorbeuge (gesamter Rücken) | | 3 | 8-10 | | |
| Latziehen mit weiten griff | | 3 | 8-10 | | |
| Good Mornings oder Kreuzheben LH (Rückenstrecker) | | 3 | 8-10 | | |
| | | | | | |
| Beinstrecken (Quadrizeps) | | 3 | 8-10 | | |
| Kniebeuge (Quadrizeps & Po) | | 3 | 8-10 | | |
| Hackenschmidt-kniebeuge (Quadrizeps & Po) | | 3 | 8-10 | | |
| Beinpresse (Quadrizeps) | | 3 | 8-10 | | |

Zwischen den Übungen erfolgt ohne Pause der nächste Satz. erst am ende des ersten Durchganges folgt eine Pause von 30 Sekunden bevor der nächste Durchgang beginnt!