

Arme

Warmup:

Jede Übung 30 sec ohne Pause direkt hintereinander

Hampelmänner (30sec)



Raupe (30sec)



Arme - schnell hoch/runter (30 sec) - schnell vor/hinter (30sec)



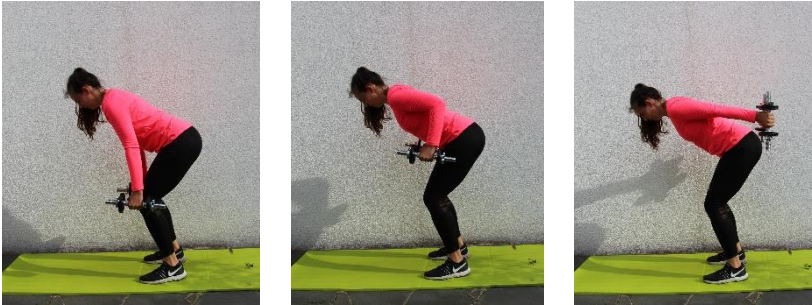
Reverse Stütz zu Tisch (30sec)



Kräftigung: (3x15 je Übung)

Jeder wählt selbstständig das passende Gewicht - wer keine Hanteln hat kann Wasserflaschen benutzen

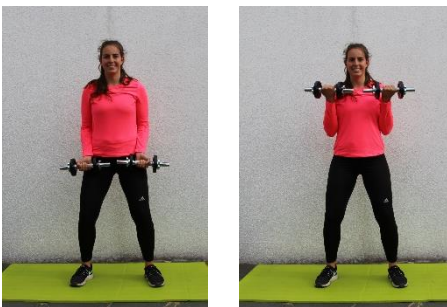
1. Rudern + Triceps



2. Seitheben



3. Biceps curls



4. Frontheben



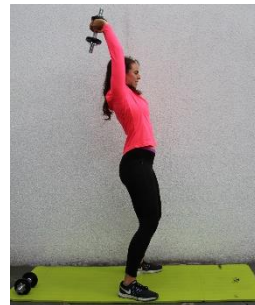
5. Hanteldrücken



6. Biceps curls to shoulder press



7. Triceps hinter Kopf



8. Liegestütze



Finisher:

jede Übung 3x30sec

Stütz + Schultertippen



Plank to Push up



Viel Spaß!