

# Muskelaufbau

## Ganzkörper Optimalprogramm

- 2-3 x pro Woche
- Ausführung der angegebenen Übung oder eine typengleiche Übung
- Wichtige Übungen 3 Sätze, weniger wichtige Übungen nur 1 Satz

Übung	Nr.	Maschine	Sätze	Wiederholungen
Brustpressen	1	CHEST PRESS	2-3	8-10
Schulterpressen	12	SHOULDER PRESS	2-3	8-10
Trizepsdrücken	17	HI/LO PULLEY COMBO	2-3	10-12
Latziehen	2	LAT PULL	2-3	8-10
Rudern	19	VERTICAL ROW	2-3	8-10
Rückenstrecken	11	BACK EXTENSION	2-3	10-12
Bizepscurls	3	ARM CURL	2-3	10-12
Beinpressen	10	LEG PRESS	2-3	8-10
Beinbizeps	7	SEATED LEG CURL	2-3	8-10
Wadenheben	10	LEG PRESS	2-3	8-12
Hüfte	8	ABDUCTOR	2-3	10-12
Innenschenkel	8	ADDUCTOR	2-3	10-12
Rumpfbeugen	14	ABDOMINAL	2-3	10-12
Torsion	18	TORSO ROTATION	2-3	10-12