



Flavio Simonetti's
Heim Training

Heim Training

Woche 1 - 6

Heim Training Woche 1 - 6



Muskel	Übung	Besonderes	Wdh.	Satz	Pause
Brust	Kla. Liegestützen oder Stuhl Liegestützen	Letzter Satz ohne Pause. Anschl. zur 2. Übung wechseln	Bis keine weitere Wdh. mehr möglich ist	3	1,5 Min
Brust	Frauenliegestütze	Letzter Satz ohne Pause. Anschl. zur 3. Übung wechseln	Bis keine weitere Wdh. mehr möglich ist	1	Keine Pause
Brust	Wandliegestütze		Bis keine weitere Wdh. mehr möglich ist	1	Am Ende des Satzes 2 Min.
Brust	Stuhl Dips		Bis keine weitere Wdh. mehr möglich ist	3	1,5 Min
Brust	Überzüge		Bis keine weitere Wdh. mehr möglich ist	3	1,5 Min
Brust	Fliegende Bewegung		Bis keine weitere Wdh. mehr möglich ist	3	1 Min.