



Kamera-Perspektive

QR-Code bitte einscannen um einzuchecken

AberGym Heutiger Trainingsplan

Trainingsplan: Brust Workout		
Übungen:		
Flys - Mittlere Brust		
Sätze: 3	Wdh: 2	Gewicht: 25
Dips - Obere Brust		
Sätze: 3	Wdh: 2	Gewicht: 25
Bankdrücken		
Sätze: 3	Wdh: 2	Gewicht: 25
Brust Kabelzug		

Gewicht: 25

Starten

Wdh: 2

Sätze: 3

AberGym Trainingsplan: Brust Workout Flys - Mittlere Brust

- Flys Mittlere Brust
- Dips Obere Brust
- Bankdrücken

 Brust Kabelzug

Trainingsplan: Brust Workout

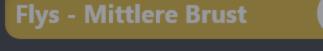


Dips - Obere Brust



Brust Kabelzug

Trainingsplan: Brust Workout

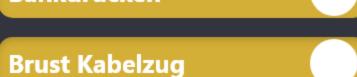












Trainingsplan: Brust Workout

AberGym

Dips - Obere Brust

Bankdrücken

Brust Kabelzug

Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust

Dips - Obeie Blust

Bankdrücken

Bankdrücken

Brust Kabelzug

AberGym _ . .

Trainingsplan: Brust Workout







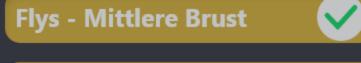
Bankdrucken

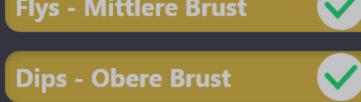


Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout









Trainingsplan: Brust Workout



Bankdrücken





Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken





Brust Kabelzug





Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken





Brust Kabelzug

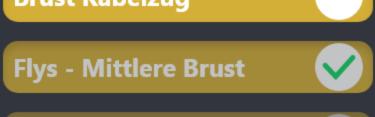


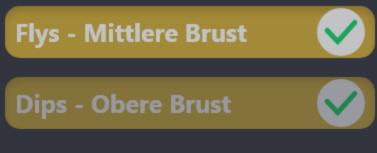


Trainingsplan: Brust Workout









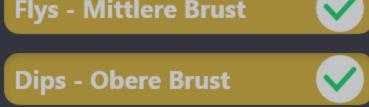
AberGym _ . .

Trainingsplan: Brust Workout







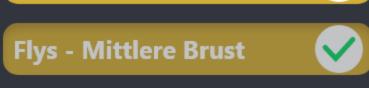


AberGym _ . .

Trainingsplan: Brust Workout



Brust Kabelzug





Trainingsplan: Brust Workout

Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Brust Kabelzug

AberGym



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust





Bankdrücken

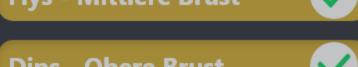
Dips - Obere Brust

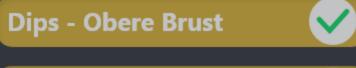


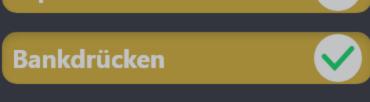
Trainingsplan: Brust Workout

Brust Kabelzug









Trainingsplan: Brust Workout





Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



AberGym Übung: Flys- Mittlere Brust



Erledigte Sätze:

Nächster Satz

Übung: Flys- Mittlere Brust Info Sätze:

3

AberGym

Wiederholungen: 2

Gewicht pro Satz: 25

Erledigte Sätze:

Übung: Flys- Mittlere Brust



Erledigte Sätze:

AberGym

Ubung: Flys- Mittlere Brust Info Sätze: 3 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25

AberGym

Erledigte Sätze:

AberGym Übung: Flys- Mittlere Brust



Erledigte Sätze:

Letzter Satz

AberGym Übung: Flys- Mittlere Brust



Erledigte Sätze:

Nächste Übung



Nächster Satz

Sätze: 3 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25

Erledigte Sätze:



Erledigte Sätze:

Nächster Satz



Erledigte Sätze:



Erledigte Sätze:

Letzter Satz

Info Sätze: 5 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25

Erledigte Sätze:



Erledigte Sätze:

Nächste Übung

AberGym Übung: Bankdrücken



Erledigte Sätze: 0

Nächster Satz

Übung: Bankdrücken

AberGym

Sätze: 3 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25

Erledigte Sätze:

AberGym Übung: Bankdrücken

Info Sätze: 3 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25

Erledigte Sätze:

Nächster Satz

Übung: Bankdrücken

AberGym

Sätze: 3 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25

AberGym Übung: Bankdrücken



Erledigte Sätze:

Letzter Satz

Übung: Bankdrücken

AberGym

Sätze: 3 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25

AberGym Übung: Bankdrücken



Erledigte Sätze:

Nächste Übung



Übung: Brust Kabelzug

AberGym

Sätze: 3 Wiederholungen: 2 Gewicht pro Satz: 25



Erledigte Sätze:

Übung: Brust Kabelzug

AberGym





Erledigte Sätze:

Letzter Satz

Übung: Brust Kabelzug

AberGym





Erledigte Sätze:

Nächste Übung

AberGym Übung: Flys- Mittlere Brust

<u>Info</u>

3

Sätze:

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

Beschreibung:

Gelenk zu vermeiden.

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am



AberGym Übung: Flys- Mittlere Brust



Erledigte Sätze: 0

AberGym

Übung: Dips - Obere Brust

Info

3

Sätze:

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach

außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

AberGym Übung: Dips - Obere Brust



Erledigte Sätze: O

AberGym Übung: Bankdrücken

<u>Info</u>

3

Sätze:

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

Beschreibung:

schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

Die Hände umschließen mindestens



AberGym Übung: Bankdrücken



Erledigte Sätze: 0

<u>Info</u>

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze: 0

Beschreibung:

Beim Cable Crossover für die mittlere Brust begibst du dich zunächst in deine Ausgangsposition. Stelle dich aufrecht hin

und mache einen Schritt nach vorne. Deine Knie sind leicht gebeugt, während deine Wirbelsäule gerade ist. Du streckst deine

Arme nun an der Seite nach außen, um die Griffe vom Kabelzug zu greifen.



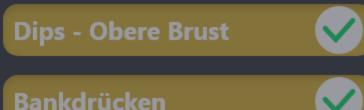
Erledigte Sätze: 0

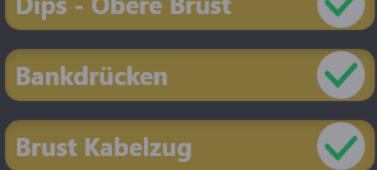
AberGym

Trainingsplan: Brust Workout





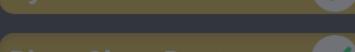


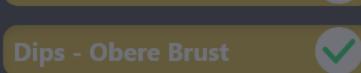


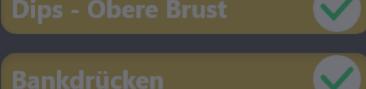
AberGym

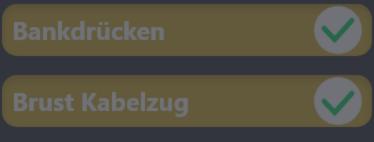
Trainingsplan: Brust Workout











AberGym Trainingsplan: Brust Workout

Trainingsplan Geschafft

Weiter

Trainingsplan: Brust Workout

AberGym

Auf neuen Trainingsplan warten...