



AberGym



Kamera-Perspektive

**QR-Code bitte einscannen
um einzuchecken**

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

Sätze: 3 Wdh: 2 Gewicht: 25

Starten

Trainingsplan: Brust Workout

Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout

Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout

Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Bankdrücken



Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Trainingsplan: Brust Workout

Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Trainingsplan: Brust Workout

Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Trainingsplan: Brust Workout

Brust Kabelzug



Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

Nächster Satz

Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

5

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:



Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Letzter Satz

Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Nächste Übung

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Nächster Satz

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

Nächster Satz

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Letzter Satz

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

5

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Nächste Übung

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Nächster Satz

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

Nächster Satz

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Letzter Satz

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Nächste Übung

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Nächster Satz

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

Nächster Satz

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

||

Letzter Satz

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

5

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

|||

Nächste Übung

Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Beschreibung:



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 Gelenk zu vermeiden.

Übung: Flys- Mittlere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Nächster Satz

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

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.

Übung: Dips - Obere Brust

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Nächster Satz

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Beschreibung:



Die Hände umschließen mindestens 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.

Übung: Bankdrücken

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Nächster Satz

Übung: Brust Kabelzug

Info

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.

Übung: Brust Kabelzug

Info

Sätze:

3

Wiederholungen:

2

Gewicht pro Satz:

25

Erledigte Sätze:

0

Nächster Satz

Trainingsplan: Brust Workout

Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



Trainingsplan: Brust Workout

Flys - Mittlere Brust



Dips - Obere Brust



Bankdrücken



Brust Kabelzug



**Trainingsplan
Geschafft**

Weiter

**Auf neuen
Trainingsplan
warten...**