

# Arme Trainingsplan

Bedenke, dass die Arme Muskeln sind, wie jeder andere auch. Daher musst du sie auch mit wenigen Wiederholungen und viel Gewicht trainieren.

Pause zwischen den Übungen: 60 – 90 Sekunden

Dauer der Übungen: 30-40 Sekunden

Bizeps/Trizeps		Arme Trainingstag		
Übung	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause [Sek]
	SZ-Stange Curl	4	6-8	90
	Hammer Curls	3	8-10	60
	Konzentrationscurls	3	10-12	60
	Enges Bankdrücken	4	6-8	90
	French-Press mit Kurzhanteln	3	8-10	60
	Cable-Kickbacks	3	10-12	60
	Hängendes Beinheben	4	max	60