

RED GYM | Shape your Body 2er Split

The logo for Red Gym, featuring the word "red" in a bold, lowercase, italicized sans-serif font, followed by "GYM" in a bold, uppercase, sans-serif font inside a red rectangular box.

Aktivitäten, die mit diesem Zeichen und mit derselben Nummer gekennzeichnet sind, gehören als Superset oder Circuit zusammen. Falls du Fragen hast, bitte deinen Trainer um weitere Erklärungen

A man in a grey t-shirt and black shorts is using a stair climber machine. He is standing on the steps, holding the handrails, and his legs are in motion as if climbing. The machine is grey and black with blue accents on the steps.

Einbein-Kreuzheben, rechts - Kugelhantel	Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel, Unterer Rücken
--	---

Einbein-Kreuzheben, rechts - Kugelhantel	Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel, Unterer Rücken
--	---



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							

Einbein-Kreuzheben, links - Kugelhanteln	Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel, Unterer Rücken
--	---

Einbein-Kreuzheben, links - Kugelhebeln	Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel, Unterer Rücken
---	---



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							

Beinabduktionsgerät	Abduktor
---------------------	----------

Beinabduktionsgerät	Abduktor
---------------------	----------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							

Lat-pulldown	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
--------------	--------------------------------------

Lat-pulldown	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
--------------	--------------------------------------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Lat Zug. Breiter Griff. Brustkorb geöffnet. Schulter hinten gesetzt. Stange bis kurz unterhalb vom Kinn ziehen. Bewegungs idee: ziehe Dich nach oben.						

Waagerechtes Rudern - Seilrolle	Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel
---------------------------------	--

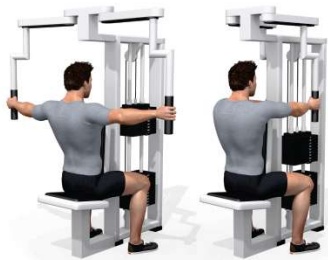
Waagerechtes Rudern - Seilrolle	Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel
---------------------------------	--



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Am Kabelzug.						

Butterfly reverse an der Maschine	Oberer Rücken
-----------------------------------	---------------

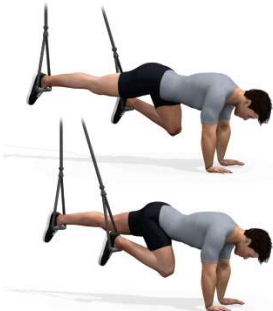
Oberer Rücken



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Ellenbogen zeigen während der Bewegung nach unten. So sind wir im Brustkorb offen.						

Mountain climbers - ST Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln

Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: TRX.						

Sizilianischer Crunch - Kurzhanteln Alle Bauchmuskeln

Alle Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Crunch ohne Aktivierung der Hüftflexoren.						

Schräge Bauchpresse	Schräge Bauchmuskeln
---------------------	----------------------

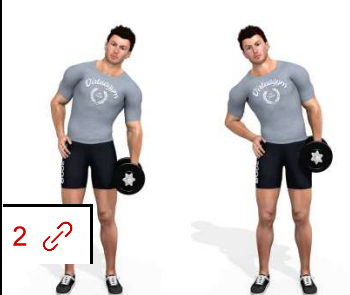
Schräge Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Brustkorb ist vom Boden abgehoben. Hände Li + Re abwechselnd nach vorne.						

Seitliches Oberkörperbeugen, links - Kur Schräge Bauchmuskeln

Schräge Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							



2



Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notiz								

RED GYM | Shape your Body 2er Split

The logo for Red Gym, featuring the word "red" in a bold, lowercase, italicized sans-serif font, followed by "GYM" in a bold, uppercase, sans-serif font inside a red rectangular box.

Aktivitäten, die mit diesem Zeichen und mit derselben Nummer gekennzeichnet sind, gehören als Superset oder Circuit zusammen. Falls du Fragen hast, bitte deinen Trainer um weitere Erklärungen

Treppensteigen

A man in a grey t-shirt and black shorts is using a step mill machine. He is standing on the steps and holding onto the handrails. The machine is grey and black with blue accents.

Kniebeuge - Langhantel

Ausfallschritt-Gehen - Langhantel

Beindrücken am Gerät, sitzend

Beinstrecken, sitzend	Quadrizeps
-----------------------	------------

Quadrizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Fersen nach vorne schieben..						

Beinadduktionsgerät	Adduktor
---------------------	----------

Adduktor



Set 1	12 x						
Set 2	10 x						
Set 3	8 x						
Notiz							

Bankdrücken - Kurzhanteln Brustkorb - Trizeps

Brustkorb - Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Schulter bleiben während ganzer Bewegung gesetzt. Ellenbogen seitlich nur bis an Körpermitte führen. Ausatmen beim Drücken.						

Pullover bent arm - DB Oberer Brustkorb, Unterer Brustkorb - Trizeps

Oberer Brustkorb, Unterer Brustkorb - Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	10 x						
Set 3	8 x						
Notiz	Trainer Notiz: Maximaler Bewegungsradius. Kopf steht leicht über den Polsterrand..						

Trizepsdrücken mit Seilrolle	Trizeps
------------------------------	---------

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Kabelzug, Triceps- Seil. Ellenbogen seitlich am Körper fixieren. Ellenbogen macht in der Übung maximalen Bewegungsradius. Oberkörper ist in der Übung leicht nach vorne gebeugt.						



Dauer	00:20:00						
Distanz	0						
Speed	0						
Kcal							
Notiz							