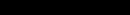


RED GYM | Athletic 2-er Split

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

Tag 1	Datum	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---

Quadrizeps, Gesäßmuskel - Unterer Rücken, Beine



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						

Notiz	Trainer Notiz: Olympiastange. Stand: Schulterbreit, Füße leicht aussenrotiert. Knie zeigen IMMER über Fussspitzen. Rücken bleibt gerade. Knie NIE durchstrecken.
-------	--

Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken



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

Notiz	Trainer Notiz: Jump.
-------	----------------------

Hintere Oberschenkelmuskulatur



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

Notiz	Trainer Notiz: Kniescheiben-Oberseite ist an hinterster Polsterkannte. Bauchmuskeln anspannen! Füße in Flexposition.
-------	--

Waden



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

Notiz	Trainer Notiz: Hammer Strength Plate Loaded.
-------	--

Einseiten-Wadenheben, stehend - Kurzhantel	Waden
--	-------

Waden



2 

Set 1	40 x						
Set 2	40 x						
Set 3	40 x						
Notiz	Trainer Notiz: 3 x 40 WH pro Bein.						

Exorotation standing, right - Pulley

Schultern, hinten - Oberer Rücken



3

Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Verstellbarer Kabelzug oder Widerstandsband.						

Exorotation standing, left - Pulley
Schultern, hinten - Oberer Rücken

Schultern, hinten - Oberer Rücken

3 

Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Verstellbarer Kabelzug oder Widerstandsband.						

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

Oberer Brustkorb, Unterer Brustkorb - Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Flachbank. Kopfposition etwas über Polsterrand.						

Bankdrücken - Kurzhanteln Brustkorb - Trizeps

Brustkorb - Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Flanbank mit Kurzhanteln.						

Bizeps-Curl, stehend - Langhantel	Bizeps
-----------------------------------	--------

Bizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: CHD Langhantel.						

Bent-over reverse fly - DBs	Oberer Rücken - Schultern
-----------------------------	---------------------------

Oberer Rücken - Schultern



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

Shrugs - Trap Bar	Oberer Rücken - Hals
-------------------	----------------------

Oberer Rücken - Hals



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Schultergürtel anheben mit HEX Bar. Gewicht mit geradem Rücken abheben und zurückstellen.						

Sit Ups an der Negativbank Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln

Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln



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

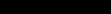
Crunch crossed toe touch	Schräge Bauchmuskeln
--------------------------	----------------------

Schräge Bauchmuskeln



Set 1	20 x						
Set 2	20 x						
Set 3	20 x						
Notiz	Trainer Notiz: Füße berühren.						

RED GYM | Athletic 2-er Split

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

Tag 2	Datum	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---

Rückenheben, Hände und Beine angehoben	Unterer Rücken, Oberer Rücken
--	-------------------------------



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



Schwingen - Kugelhanteln Schultern, Quadrizeps, Gesäßmuskel, Unterer Rücken - Alle Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Rücken bleibt gerade, aus dem Gesäss arbeiten.						

Rumänisches Kreuzheben - Langhantel



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Olympiastange. Rücken bleibt gerade! Leichter Winkel in Knie.						

Hip thrust machine	Gesäßmuskel - Quadrizeps, Unterer Rücken
--------------------	--



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Hammer Strenght Plate Loaded.						

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

Quadrizeps



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

Pulldown machine	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Schultern, hinten
------------------	---

Großer Rückenmuskel - Bizeps, Schultern, hinten



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Hammer Strength Wide Pulldown.						

T-Bar Rudern - Langhantel	Oberer Rücken - Schultern, hinten, Bizeps, Großer Rückenmuskel
---------------------------	--

Oberer Rücken - Schultern, hinten, Bizeps, Großer Rückenmuskel



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: mit Olympiastange und Rudergriff.						

Überkreuzzüge (Crossover) - Seilrolle Brustkorb - Bizeps

Brustkorb - Bizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Fly's am Crossover.						

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

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Seilzugrolle verstellbar. Ellenbogen bleiben seitlich an Körper, max. Bewegungsradius trainieren.						

Trizeps-Strecken, stehend - Kurzhanteln	Trizeps
---	---------

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskeln anspannen).						

Bizeps-Curl, stehend - Langhantel	Bizeps
-----------------------------------	--------

Bizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: CHD Langhantel. Achtung: Hohlkreuz vermeiden.						

Seitheben, stehend - Kurzhanteln	Schultern
----------------------------------	-----------

Schultern



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Seitlich bis auf Schulterhöhe ziehen.						