

RED GYM | 2-er Split Upper - Lower

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.

Cardio frei	Herz-Kreislauf-System
-------------	-----------------------



Dauer	00:05:00						
Distanz	0						
Speed	0						
Kcal							
Notiz	Trainer Notiz: WARM UP.						

Fullover bent arm - DB					Oberer Brustkorb, Unterer Brustkorb - Trizeps				
	Set 1	12 x							



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

Bankdrücken - Langhantel		Brustkorb - Trizeps, Schultern, vordere						
	Set 1	12 x						



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Olympiastange an Rack. Schultern bleiben in der Bewegung gesetzt! Ausatmen beim Drücken..						

Bankdrücken, geneigt - Kurzhebelteil		Oberer Brustkorb, Schulter - Trizeps						
	Set 1	12 x						



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

Überkreuzzüge (Crossover) - Seilrolle Brustkorb - Bizeps

Brustkorb - Bizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Kabelzug / Crossover.						

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

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Ellenbogen bleiben seitlich an Körper. Wir trainieren über de max. Bewegungsradius.						

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

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: nicht ins Hohlkreuz fallen!.						

Klimmzug	Großer Rückenmuskel - Bizeps
----------	------------------------------

Großer Rückenmuskel - Bizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Griff: rückwärts.						

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

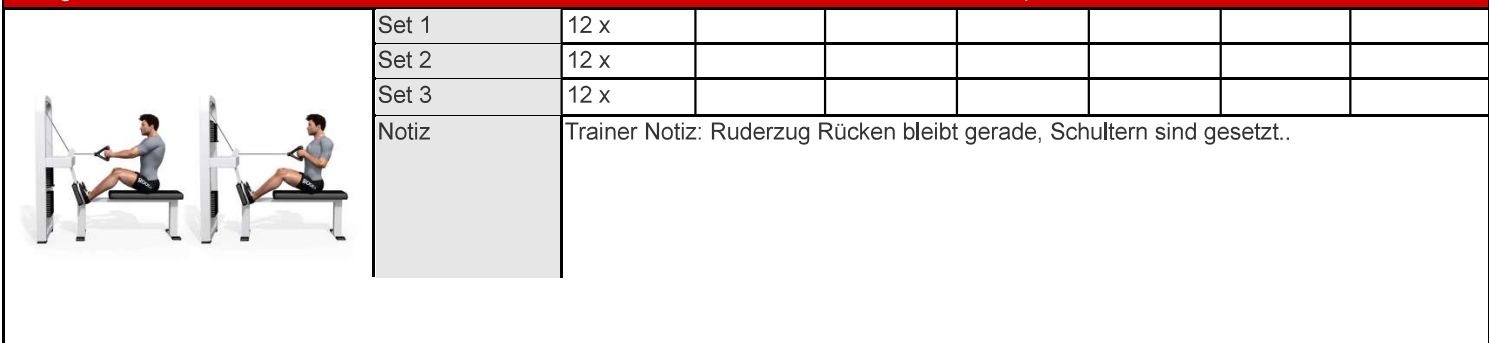
Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Set 4	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Latzug. Weiter Griff .						

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

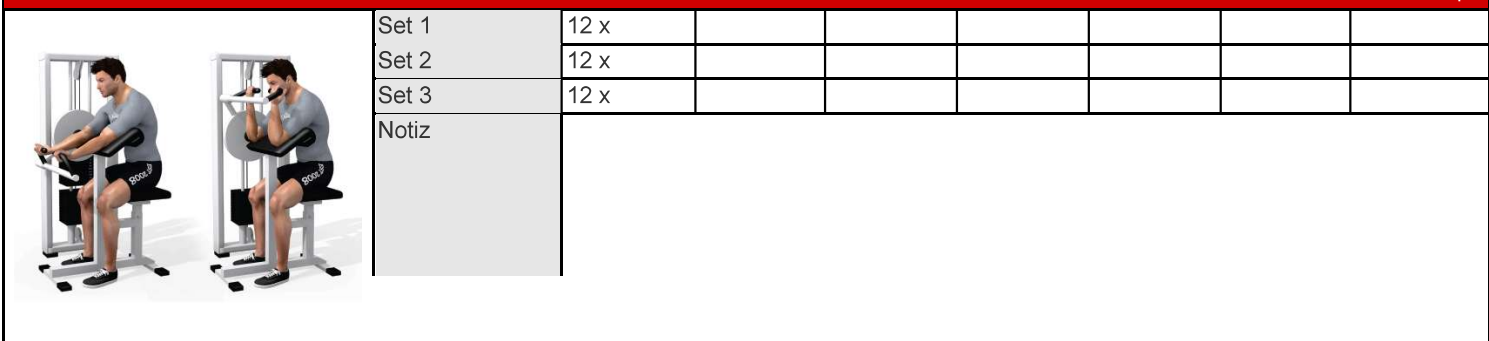
Waagerechtes Rudern - Seilrolle	Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel
---------------------------------	--



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Ruderzug Rücken bleibt gerade, Schultern sind gesetzt..						

Preacher-Curls-Gerät	Bizeps
----------------------	--------

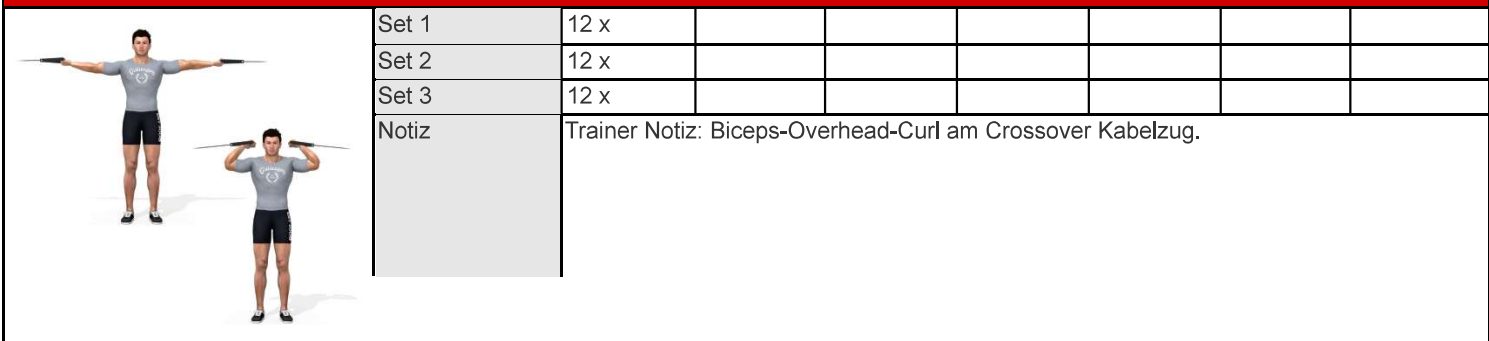
Preacher-Curls-Gerät	Bizeps
----------------------	--------



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

Überkopf-Curl - Seilrolle	Bizeps
---------------------------	--------

Überkopf-Curl - Seilrolle	Bizeps
---------------------------	--------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Biceps-Overhead-Curl am Crossover Kabelzug.						

RED GYM | 2-er Split Upper - Lower

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.

Cardio frei	Herz-Kreislauf-System
-------------	-----------------------



Dauer	00:05:00						
Distanz	0						
Speed	0						
Kcal							
Notiz	Trainer Notiz: WARM UP.						

Kniebeuge - Langhantel	Quadrizeps, Gesäßmuskel - Unterer Rücken, Beine
------------------------	---



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	10 x						
Set 4	8 x						
Notiz	Trainer Notiz: Stand: Schulterbreit, Füße leicht aussenrotiert. Knie zeigen IMMER über Fussspitzen. Rücken bleibt gerade. Knie in oberer Position NIE vollständig durchstrecken.						

Ausfallschritt-Gehen - Langhantel	Quadrizeps, Gesäßmuskel
-----------------------------------	-------------------------

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4	10 x						
	Notiz	Trainer Notiz: Ausfallschritte: 4 x Länge Speedtrack.						

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



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Leg Extension, Bewegungsidee: Fersen nach vorne schieben.						

Rumänisches Kreuzheben - Langhantel

Unterer Rücken, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4	8 x						
	Notiz	Trainer Notiz: 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 Strength Plate-Loaded Maschine.						

Beinbeuger, liegend, am Gerät

Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notiz	Trainer Notiz: Kniescheiben-Oberseite berührt hinterste Kante des Polsters. Bauchmuskeln anspannen! Fussgelenke in Flexion halten..						

Wadengerät, sitzend

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

	Set 1	40 x						
	Set 2	40 x						
	Set 3	40 x						
	Notiz	Trainer Notiz: beidseitig je 3x40 WH.						

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

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



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

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

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



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

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

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



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Schultergürtel heben und absenken. Achtung, Gewicht mit geradem Rücken abheben und absetzen..						

Total abdominal machine	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln
-------------------------	------------------------------------

Total abdominal machine	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln
-------------------------	------------------------------------



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

Rückenstrecken - niedrig	Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel
--------------------------	--

Rückenstrecken - niedrig	Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel
--------------------------	--



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: 45 Back Extension. Endposition = Wirbelsäule lange!.						