

Spezialaufbau für Bizeps und Trizeps im Wechsel

4 Sätze wie folgt:

- 1Satz: 20 Wdh Langhantelcurls (Bizeps)
(wechsel)
- 1Satz: 20 Wdh Trizepsdrücken am Turm (Trizeps)
(wechsle)
- 2Satz: 15 Wdh (Bizeps)
(wechsel)
- 2Satz: 15 Wdh (Trizeps)
(wechsel)
- 3Satz: 10 Wdh (Bizeps)
(wechsel)
- 3Satz: 10 Wdh (Trizeps)

Anschließend 3 Sätze wie folgt:

- 1Satz: 20 Wdh Kurzhantel (Bizeps)
(wechsel)
- 1Satz: 20 Wdh enges Bankdrücken (Trizeps)
(wechsel)
- 2Satz: 15 Wdh (Bizeps)
(wechsel)
- 2Satz: 15 Wdh (Trizeps)

„: Zwischen den einzelnen Sätzen immer genügend Pause einhalten“

Dieser Spezial Bizep/Trizep plan sollte dir helfen deine Muskelfasern besser auszulasten um somit eine Tiefere Struktur der Muskelfasern zu bekommen. Des weiteren ist der Körper gezwungen die Belastung entgegenzuwirken in dem er mehr Muskelmasse produziert.

Die Muskulatur und das Nervensystem muss sich erholt haben, um den nächsten Schweren Satz zu überwältigen. Bitte achte in dieser Zeit nicht auf Deinen Pumpeffekt. Als angemessene Pausenlänge halte ich 3-5 Minuten für Angebracht.

Bitte vor jedem Training etwas aufwärmen.