

Arm Workout

Integriere dieses Workout mindestens einmal die Woche in deine Trainingsroutine und du wirst deinen Armen beim Wachsen zusehen können. **Wärme dich** vor jeder Trainingseinheit fünf bis 10 Minuten **auf** dem Crosstrainer auf und starte die ersten Sätze mit leichtem Gewicht. So bereitest du den Bizeps und Trizeps optimal auf das Workout vor und beugst Verletzungen vor. Führe die beiden Übungen der vier Supersätze direkt hintereinander aus. Also z. B. erst einarmige Push-Downs und direkt danach einarmige Kabelcurls. Zwischen den Sätzen kannst du 2 bis 3 Minuten Pause machen.

Wichtig: Wähle das Übungsgewicht so, dass du die Übung sauber und ohne Schwung durchführen kannst! Eine korrekte Ausführung ist effizienter und spricht mehr Muskelfasern an, als unsaubere Wiederholungen mit viel Gewicht.

Supersatz 1:

Übung	Sätze	Wiederholungen
Einarmige Push-Downs	2	15
Einarmige Kabelcurls	2	15

Supersatz 2:

Übung	Sätze	Wiederholungen
Chin-Ups	4	8 – 10
Trizeps-Dips	4	8 – 10

Supersatz 3:

Übung	Sätze	Wiederholungen
French Press	3	10 – 12
SZ-Curls	3	10 – 12

Falls du immer noch Energie in den Armen hast führe optional diesen Supersatz aus:

Supersatz 4:

Übung	Sätze	Wiederholungen
Bizeps Curls an der Maschine	3	Max
Trizeps Extensions an der Maschine	3	Max