

TRAININGSPLAN 4

BOTTLE-WORKOUT

ab 18 Jahren

Für die einfachere Version, die Übungen ohne Gewichte machen. Für die schwerer mit Gewichten.

- Arme zur Seite strecken und in einer Linie halten
- Arme zur Seite ausstrecken und über den Kopf führen. Arme anschließend wieder in die

Ausgangsposition

- Arme zur Seite ausstrecken und vor dem Körper zusammenführen. Arme anschließend wieder in die
- die Ausgangsposition.**

- Arme neben den Körper „hängen„ und Bizeps
- Curl machen**

- Arme gerade nach oben ausstrecken.

Anschließend Flasche hinter den Kopf führen.

30 SEKUNDEN
PRO
ÜBUNG



3
RUNDEN

