

# 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 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

