

STARKE ARME IN 30 TAGEN BY BETSY-HEALTH.COM



So haben Sie Erfolg

Sie benötigen nur eine Portion Wille, eine Prise Disziplin und mehrmals wöchentlich ein paar Minuten Zeit. Diese Anleitung führt Sie durch das 4-wöchige Training "By Betsy-Health.com".

Starten Sie wann und wo immer Sie wollen und schauen Sie in 4 Wochen, wie es Ihnen geht.

Bei allen Fragen helfe ich Ihnen sehr gerne weiter.

So trainieren Sie richtig

In der Tabelle finden Sie die Art der Übung sowie die Anzahl der Wiederholungen pro Übungen.

 Machen Sie am Ende aller Übungen eine Pause.

Sollten Sie keine Hanteln haben, dann nehmen Sie einfach zwei Bücher oder zwei Wasserflaschen (links/rechts mit identischem Gewicht).

Markieren Sie jeden Tag in der Box, wenn Sie alle Übungen beendet haben. Sie können mit dem Trainingsprogramm beginnen wann immer Sie möchten.

Hilfe! Ich habe Fragen

Brauchen Sie Unterstützung oder möchten Sie andere Übungen? Dann melden Sie sich unter info@betsy-health.com bei mir.

In der Tabelle neben den Übungen stehen die gesamten Wiederholungen (z.B. 15x).

Viel Spass beim Training :-)

Betsy Gardener, Personal Trainer

betsy-health.com

Tag 01 <input type="checkbox"/> x2 Übung 1 15X Übung 7 10X Übung 6 10X	Tag 02 <input type="checkbox"/> x2 Übung 3 15X Übung 9 10X Übung 5 10X	Tag 03 <input type="checkbox"/> x2 Übung 9 15X Übung 4 10X Übung 1 10X	Tag 04 Ruhetag	Tag 05 <input type="checkbox"/> x2 Übung 8 15X Übung 7 20X Übung 4 15X	Tag 06 <input type="checkbox"/> x2 Übung 1 15X Übung 6 20X Übung 9 15X	Tag 07 Ruhetag
Tag 08 <input type="checkbox"/> x3 Übung 8 15X Übung 3 20X Übung 1 25X Übung 7 15X	Tag 09 <input type="checkbox"/> x3 Übung 9 25X Übung 2 15X Übung 3 20X Übung 8 15X	Tag 10 <input type="checkbox"/> x3 Übung 5 20X Übung 4 25X Übung 9 20X Übung 7 15X	Tag 11 Ruhetag	Tag 12 <input type="checkbox"/> x3 Übung 3 20X Übung 2 15X Übung 5 25X Übung 8 20X	Tag 13 <input type="checkbox"/> x3 Übung 9 20X Übung 8 25X Übung 3 25X Übung 1 25X	Tag 14 Ruhetag
Tag 15 <input type="checkbox"/> x3 Übung 1 25X Übung 7 20X Übung 6 22X	Tag 16 <input type="checkbox"/> x4 Übung 3 25X Übung 9 25X Übung 5 28X	Tag 17 <input type="checkbox"/> x4 Übung 9 25X Übung 4 25X Übung 1 28X	Tag 18 Ruhetag	Tag 19 <input type="checkbox"/> x4 Übung 8 25X Übung 7 20X Übung 4 25X	Tag 20 <input type="checkbox"/> x4 Übung 1 25X Übung 6 25X Übung 9 25X	Tag 21 Ruhetag
Tag 22 <input type="checkbox"/> x4 Übung 8 15X Übung 3 28X Übung 1 28X Übung 7 15X	Tag 23 <input type="checkbox"/> x5 Übung 9 28X Übung 2 20X Übung 3 28X Übung 8 20X	Tag 24 <input type="checkbox"/> x5 Übung 5 25X Übung 4 28X Übung 9 20X Übung 7 20X	Tag 25 Ruhetag	Tag 26 <input type="checkbox"/> x5 Übung 3 28X Übung 2 25X Übung 5 25X Übung 8 20X Übung 4 20X	Tag 27 <input type="checkbox"/> x5 Übung 9 25X Übung 8 25X Übung 3 30X Übung 1 25X Übung 2 25X	Tag 28 Ruhetag

Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Übung 9
Lateral Arme vorne 	Bankdrücken 	Liegende Trizeps- Übung 	Trizeps Dips 	Liegestütze mit geraden Armen 	Schulterdrücken mit kombination 	Trizeps- Streckung 	Bizeps Curls 	Trizeps- Kick back 