

## BYE, BYE WINKEÄRMCHEN

Biceps Curl

Dips

Trizepsstrecken

Arme kreisen



**BEGINNER**

1 Flasche

Beine nah

1 Flasche

ohne Gewicht

**PROFIS**

2 Flaschen

weiter weg

2 Flaschen

mit Gewicht

**TAG 1**

10 Biceps Curls  
6 Dips  
10 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 2**

10 Biceps Curls  
6 Dips  
10 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 3**

12 Biceps Curls  
7 Dips  
12 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 4**

12 Biceps Curls  
7 Dips  
12 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 5**

Pause



**TAG 6**

15 Biceps Curls  
8 Dips  
15 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 7**

15 Biceps Curls  
8 Dips  
15 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 8**

20 Biceps Curls  
10 Dips  
20 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 9**

20 Biceps Curls  
10 Dips  
20 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 10**

Pause



**TAG 11**

25 Biceps Curls  
10 Dips  
20 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 12**

25 Biceps Curls  
12 Dips  
25 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 13**

30 Biceps Curls  
12 Dips  
25 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 14**

Pause



**TAG 15**

30 Biceps Curls  
14 Dips  
30 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 16**

30 Biceps Curls  
14 Dips  
30 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 17**

32 Biceps Curls  
16 Dips  
32 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 18**

Pause



**TAG 19**

32 Biceps Curls  
16 Dips  
32 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 20**

35 Biceps Curls  
18 Dips  
35 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen

**TAG 21**

40 Biceps Curls  
20 Dips  
40 Trizeps-  
strecken  
max. Arme  
kreisen