

# Schultertraining

Wärme Dich immer vor dem Schultertraining mit Bändern oder leichten Gewichten auf, um Verletzungen zu vermeiden!

Pause zwischen den Übungen: 60-90 Sekunden

TAG 1:		Schultertraining		
Übung	Übung	Sätze	Dauer	Pause
Military Press		3	30 Sek.	90 Sek.
Aufrechtes Rudern		2	30 Sek.	60 Sek.
Seitheben		3	30 Sek.	60 Sek.
Seithebe-Maschine		3	30 Sek.	60 Sek.
Face-Pulls		3	30 Sek.	60 Sek.
Reverse-Butterfly		2	30 Sek.	60 Sek.
Kurzhantel-Shrugs		3	30 Sek.	60 Sek.