

Leg Workout

Supersatz		Sätze	WHs	1	2	3	4	5	6	7	8
A1	Beinpresse	3	<p>85 =</p> <p>20 WH mit Füße ganz unten auf der Platte</p> <p>20 WH 3 cm weiter oben</p> <p>20 WH 3 cm weiter oben</p> <p>25 WH mit Füße ganz oben auf der Platte</p>								
A2	Kniebeuge	3	20 WH								
B	Beinstrecker	3	<p>3-fache Reduktionssätze mit 12-15 WH</p> <p>1 Bornout-Satz mit Teilwiederholungen</p> <p>Beispiel:</p> <p>1. Satz</p> <p>12-15 WH (dann sofort Gewicht reduzieren)</p> <p>12-15 WH (dann sofort Gewicht reduzieren)</p> <p>12-15 WH + sofort Teilwiederholungen</p>								