

Super-Kniebeugen

auch genannt

20er Kniebeugen

von Dr. Randall Strossen

Basisprogramm

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Nackendrücken im Sitzen | 3 x 10 |
| Bankdrücken | 3 x 12 |
| Vorgebeugtes Rudern | 2 x 15 |
| Langhantelcurls | 2 x 10 |
| Kniebeugen | 1 x 20 |
| Überzüge | 1 x 20 |
| Kreuzheben mit gestreckten Beinen | 1 x 15 |
| Überzüge | 1 x 20 |
| Wadenheben | 3 x 20 |
| Bauchpressen | 1 x 25 |

Wenn Sie Probleme haben sollten, mit dem Basisprogramm an Gewicht zuzulegen, versuchen Sie folgendes System:

Kurzprogramm

| | |
|---------------------|--------|
| Bankdrücken | 2 x 12 |
| Kniebeugen | 1 x 20 |
| Überzüge | 1 x 20 |
| Vorgebeugtes Rudern | 2 x 15 |

Trainingsfrequenz

2 bis 3 mal pro Woche, eventuell die Kniebeugen nur alle 6 Tage, falls Sie sich nicht vollständig erholen können.