

**Bei Gigasätzen trainierst du mind.
3 Sätze der selben Muskelgruppe
ohne Pause hintereinander.**

- Wichtig:
- > Führe die Wdh. langsam und konzentriert aus,
 - > Sorge für höchstmögliche Spannung im Muskel,
 - > Gehe mit dem Gewicht so weit runter, dass du erst im letzten Satz versagst.

Bizeps/Trizeps Trainingsroutine

1. 10 Wdh. KH Curls auf der Schrägbank
 2. 10 Wdh. SZ Curls im Stehen
 3. 10 Wdh. Hammer Curls im Stehen
 4. ca. 90 bis 120 Sek. Pause
- Wiederhole den Gigasatz 1 Mal.
5. 10 Wdh. Trizeps Kabeldrücken
 6. 10 Wdh. KH French Press
 7. 10 Wdh. Trizeps Dips
 8. ca. 90 bis 120 Sek. Pause
- Wiederhole den Gigasatz 1 Mal...

Bizeps/Trizeps Trainingsroutine

Wiederhole danach den gesamten
Zirkel (1. bis 8.) 2 Mal, sodass du
auf 12 Gigasätze kommst.

**Wenn dein Bizeps & Trizeps jetzt kurz
vor dem Platzen und du vor dem Krepieren
bist, hast du alles richtig gemacht.**