



**NEXT
LEVEL
WORKOUT**
eMANUELE GRECO

SPLITT 1 UND 2

SPLITTE DAS TRAINING

SPLITT 1

- Deadlift
- Vorgebeugtes Rudern
- Aufrechtes Rudern
- Schulterdrücken

SPLITT 2

- Kniebeuge
- Ausfallschritt
- Wadenheben
- Nackenziehen
- Bicepscurl

**ZUSATZÜBUNG:
LIEGESTÜTZCLIMBER-PLANK
KANN ZU JEDEM SPLITT TRAINIERT
WERDEN.**

