

AB Krafttraining: Die wichtigsten Muskelgruppen

Trizeps

kg	WH

Trapezmuskel

kg	WH

Latissimus

kg	WH

Schulterblattfixatoren

kg	WH

Großer Gesäßmuskel

kg	WH

Kleiner Gesäßmuskel

kg	WH

Oberschenkelrückseite

kg	WH

Oberschnekelaußenseite

kg	WH



Großer Brustmuskel

kg	WH

Gerade Bauchmuskulatur

kg	WH

Schräge Bauchmuskulatur

kg	WH

Bizeps

kg	WH

Oberschenkelvorderseite

kg	WH

Oberschnekelinnenseite

kg	WH

Fingerbeuger

kg	WH