

Trainings-Plan 7 tages Zyklus							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Tr. A	Tr. B	Pause	Tr. C	Tr. D	Pause	Tr. A
2.	Tr. B	Pause	Tr. C	Tr. D	Pause	Tr. A	Tr. B
3.	Pause	Tr. C	Tr. D	Pause	Tr. A	Tr. B	Pause
4.	Tr. C	Tr. D	Pause	Tr. A	Tr. B	Pause	Tr. C

Diesen Zyklus auf 10 Wochen erweitern

Trainingseinheit A	Trainingseinheit B	Trainingseinheit C	Trainingseinheit C
(Rücken, Bizeps)	(Brust, Trizeps)	(Bein, Po& Bauch)	(Schulter / Nacken)

1. Woche

1. Tag Trainingseinheit A (Rücken, Bizeps)

Übung	Sätze	WH	Pause	Gew.
LH-Rudern vorgebeugt	3	6 - 8	4 min	
Latziehen weitgefasst	3	6 - 8	4 min	
T-Bar Rudern	3	6 - 8	4 min	
SZ-Hantecurls stehend	3	6 - 8	4 min	
Abwechselnde KH-Curls sitzend	3	6 - 8	4 min	

2 Tag Trainingseinheit B (Brust, Trizeps)

Übung	Sätze	WH	Pause	Gew.
Bankdrücken LH	3	6 - 8	4-5 min	
Schrägbankdrücken KH	3	6 - 8	4-5 min	
Trizepsdrücken liegend über Kopf Stirndrücken sz-H	3	6 - 8	4 min	
Trizepsdrücken am Seil	3	6 - 8	4 min	

3. Tag Pause (Sketschen)

4. Tag Trainingseinheit D (Bein, Po& Bauch)

Übung	Sätze	WH	Pause	Gew.
Kniebeuge	3	6 - 8	4 - 5 min	
Hackenschmidt- Kniebeuge	3	6 - 8	4 - 5 min	
Beinbeugen liegend	3	6 - 10	3 - 4 min	
Wadenheben sitzen	3	6 - 10	3 - 4 min	
Cranches mit Zusatzgewicht	2 - 3	6 - 10	3 min	

5. Tag Trainingseinheit C (Schulter, Nacken)

Übung	Sätze	WiH.	Pause	Gew.
Nackendrücken mit LH	3	6 - 8	4 - 5 min	
Shrugs (Schulterheben) an der Maschine	3	6 - 8	4 - 5 min	
Arnold Press KH drücken über Kopf	3	8 - 10	3 - 4 min	
SZ-Schulterheben (Rudern Aufrecht)	3	8 - 10	3 - 4 min	

6.Tag Pause

7. Tag Trainingseinheit A (Rücken, Bizeps) Programm wiederholen