

Tag 1	Übungen	Sätze	Wiederholungen
BRUST	Bankdrücken Langhantel	3	10 8 6
	Butterfly Maschine	3	12 10 8
SCHULTER	Schulterdrücken sitzend Kurzhantel	2	12 10
	Seitheben Kabelzug	2	12 10
TRIZEPS	Trizepsdrücken Kabelzug	2	12 10
	Kickbacks am Kabelzug	2	12 10
BAUCH	Crunches	3	15 15 15
	Beinheben liegend	3	20 18 16
Tag 2	Übungen	Sätze	Wiederholungen
BEINE	Beinpresse 45°	3	10 8 6
	Beincurls Maschine	3	10 8 6
	Beinstrecken Maschine	2	10 8 6
	Wadenheben Multipresse	3	12 10 8
RÜCKEN	Klimmzüge	3	12 10 8
	Rudern einarmig Kurzhantel	3	10 8 6
	Hyperextensions	3	12 10 8
BIZEPS	Curls mit SZ Stange am Kabelturm	3	12 10 8
	Hammercurls Kurzhantel stehend	2	12 10

Hinweise

Trainingstage: 3 Tage pro Woche

Regenerationszeit: 48 Stunden

Dauer der Einheiten: 60 - 70 Minuten

Dauer des Trainingsplans: ca. 12-14 Wochen

Satzpause: min. 90 Sekunden

Warm-up: Rudern oder Aufwärmätze bei den Übungen durchführen, dann mit den Arbeitssätzen fortfahren.

Der Trainingsplan richtet sich an leicht Fortgeschrittene und enthält einen höheren Anteil an freien Übungen. Nach 12-14 Wochen kann auf den Fortgeschrittenen-Plan mit mehr schweren Grundübungen umgestiegen werden. Wähle das Arbeitsgewicht so, dass die erste Wiederholungszahl erreicht wird und danach abfällt. Bleibt der Abfall aus, steigere das Gewicht beim nächsten Training.