

Trainingsplan ab 21.06.2004

Rücken & Brust & Trizeps (Zeit: 91min)

Frontziehen Klimmzugstange (4)
Rudern (3) *Pyramide*
Latziehen (3) *Pyramide*
LH-IBD (4)
LH-SBD (3) *Pyramide*
Dips (3)
Frz. Trizepsdrücken oder Trizepsdrücken am Turm *umgekehrte Pyramide*
Bauch(3) Klimmzugstange & Beinheben & Crunch

Beine & Waden & Ausdauer (Zeit: 72min)

Kniebeuge (4) *Pyramide*
Beincurls (4)
Waden (4) *Pyramide*
Fahrrad (30 min)

Frei

Brust & Bizeps (Zeit: 91min)

LH-IBD (7) *Pyramide*
KH-SBD (3)
BD (3) *umgekehrte Pyramide*
SZ-Curls (4) *Pyramide*
KH-Curls (3)
Konzentrationscurls (3)
Bauch(3) Turm & Beinheben & Crunch

Frei

Schulter & Nacken & Ausdauer (Zeit: 90min)

ND (4) *Pyramide*
Seitheben (3)
Seitheben auf SB (3)
Shrugs (3)
Aufrechtes Rudern (3) *umgekehrte Pyramide*
FD (3)
Bauch (2) Beinheben & Turm
Fahrrad (30 min)

Frei