

Trainingsplan

zwei Aufwärmätze vor jeder Muskelgruppe mit jeweils 10 Wdh. und der Hälfte des Trainingsgewichts
einen Aufwärmatz vor jeder Übung mit jeweils 10 Wdh.

Trainngstag	Muskelgruppe	Gerade Monat	Ungerade Monat
Tag 1	<i>Brust</i>	IBD (5 Sätze) Schräg- BD mit KH (3 Sätze) Fliegende auf SB (3 Sätze)	Schräg- BD mit LH (3 Sätze) Bankdrücken (3 Sätze) Fliegende flach (3 Sätze)
	<i>Bizeps</i>	Sz-Curls (3 Sätze) KH- Hammer (3 Sätze) Scott-Curls (3 Sätze)	KH-Revers (3 Sätze) SZ- Curls stehend (3 Sätze) Hammer-Curls (3 Sätze)
Tag 2	<i>Schulter</i>	Frontdrücken (4 Sätze) Seitheben (3 Sätze) Shrugs (3 Sätze) vorg. Seitheben (3 Sätze)	KH- Schulterdrücken (3 Sätze) Seitheben (3 Sätze) Shrugs (3 Sätze) vorgebeugtes Seitheben (2 Sätze)
Pause			
Tag 3	<i>Rücken</i>	Rudern (3 Sätze) Frontziehen eng (3 Sätze) Nackenzug weit (3 Sätze)	Rudern (3 Sätze) Nackenzug weit (3 Sätze) Frontziehen T-Stange (3 Sätze) LH- Frontzug (1 Satz)
	<i>Trizeps</i>	Innenbankdrücken (4 Sätze) Trizepsdrücken (4 Sätze) Seil (3 Sätze) Dips (1 Satz)	Innenbankdrücken (4 Sätze) French (3 Sätze) Dips (3 Sätze) mit Gewicht
Tag 4	<i>Beine</i>	Kniebeuge (4 Sätze) Beinbizeps (4 Sätze) Waden (4 Sätze)	Beinbizeps (4 Sätze) Kniebeuge (4 Sätze) Waden (4 Sätze)
Pause			
Pause			