

Montag	TE1
Dienstag	Pause
Mittwoch	TE2
Donnerstag	Pause
Freitag	TE3
Samstag	Pause
Sonntag	Pause

**Tipp:**

Wähle deine Gewichte so dass du die Wiederholungen gerade so schaffst. Machst du weniger, muss du das Gewicht reduzieren. Schaffst du mehr musst du das Gewicht steigern.

**Trainingsdauer:**

Dieser Trainingsplan sollte 8-10 Wochen trainiert werden um gute Erfolge erzielen zu können

**Brust + Bizeps**

**Trainingseinheit 1**

Muskelgruppe(n)	Übungen	Sätze	Wdh	Wo1	Wo2	Wo3	Wo4
Brust/Trizeps	Flachbankdrücken	3	8-10				
Brust	Cable Cross	3	10-12				
Brust/Trizeps	Schrägbankdrücken Kurzhantel	3	8-12				
Brust	Butterfly	3	10-12				
Bizeps	Bizepscurls mit SZ Stange	2	8-10				
Bizeps	Hammercurls	2	8-10				
Bizeps	Konzentrationscurls	2	8-10				
Bauch	Crunches oder Beinheben	4	bis zum Muskelversagen				

**Schultern + Beine**

**Trainingseinheit 2**

Muskelgruppe(n)	Übungen	Sätze	Wdh	Wo1	Wo2	Wo3	Wo4
Schultern/Trizeps	Nackendrücken Kurzhantel	3	8-10				
Schultern	Seitheben	3	8-10				
Schultern	Frontheben	3	8-10				
Schultern	Schulterheben mit LH	2	8-10				
Beine/Rücken	Kniebeugen mit Langhantel	3	8-10				
Beine	Beinstrecker	3	10-12				
Beine	Beinbeuger	3	10-12				
Beine	Wadenheben stehend	4	12-15				

**Rücken + Trizeps**

**Trainingseinheit 3**

Muskelgruppe(n)	Übungen	Sätze	Wdh	Wo1	Wo2	Wo3	Wo4
Rücken/Bizeps	Latziehen weit zur Brust	3	8-10				
Rücken/Bizeps	T-Bar Rudern	3	8-10				
Rücken/Bizeps	Langhantelrudern	3	8-10				
Rücken/Brust	Überzüge	3	10-12				
Trizeps	French Press / Nasenbrecher	2	8-10				
Trizeps	Trizepsdrücken am Seil	2	8-10				
Trizeps	Trizepsdrücken KH über Kopf	2	8-10				
Bauch	seitliche Crunches	4	bis zum Muskelversagen				