

**Absolut nur für erfahrene Athleten**

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

**Tip:**

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

**Rücken + Brust**

**Trainingseinheit 1**

Muskelgruppe(n)	Übungen	Sätze	Wdh	Wo1	Wo2	Wo3	Wo4
Rücken/Schultern/Beine	Kreuzheben	4	8-10				
Rücken/Bizeps	Latziehen weit in Nacken	3	8-10				
Rücken/Bizeps	Kurzhandel Rudern	3	8-10				
Rücken/Bizeps	Rudern am Seilzug eng	3	8-10				
Rücken/Brust	Überzüge	2	10-12				
Brust/Trizeps	Flachbankdrücken	3	8-10				
Brust/Trizeps	Schrägbankdrücken Kurzhandel	3	8-10				
Brust	Schrägbank fliegende	2	10-12				

**Beine**

**Trainingseinheit 2**

Muskelgruppe(n)	Übungen	Sätze	Wdh	Wo1	Wo2	Wo3	Wo4
Beine/Rücken	Front Kniebeugen mit LH	3	8-10				
Beine	45° Beinpress	3	8-10				
Beine	Ausfallschritte	3	10-12				
Beine	Beinstrecker	3	10-12				
Beine	Beinbeuger	3	10-12				
Beine	Wadenheben im stehen	5	12-15				

**Wer noch genug Energie besitzt kann an diesem Tag noch eine kleine Baucheinheit mit einbauen!**

Schultern + Arme

Trainingseinheit 3

Muskelgruppe(n)	Übungen	Sätze	Wdh	Wo1	Wo2	Wo3	Wo4
Schultern/Trizeps	Arnold Press	3	8-10				
Schultern/Trizeps/Brust	Frontdrücken	3	8-10				
Schultern	Seitheben sitzend	3	10-12				
Schultern/Rücken	Seitheben weit vorgebeugt	3	10-12				
Schultern	Schulternheben KH / Shrugs	3	12-15				
Bizeps	Bizepscurls mit SZ-Stange	3	8-10				
Trizeps	French Press / Nasenbrecher	3	8-10				
Bizeps	Kabelcurls zum Kopf	2	8-10				
Trizeps	Trizepsdrücken am Seil	2	8-10				

**Hinweis:**

Die Bizeps und Trizeps Übungen werden im Supersatz ausgeführt. (Bizepscurls + FrenchPress und danach Kabelcurls + Trizepsdrücken)