

Montag	TE1
Dienstag	Pause
Mittwoch	TE1
Donnerstag	Pause
Freitag	TE1
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 6-8 Wochen trainiert werden um gute Erfolge erzielen zu können

Trainingseinheit 1

Muskelgruppe(n)	Übungen	Sätze	Wdh	Wo1	Wo2	Wo3	Wo4
Beine/Rücken	Kniebeugen mit Langhantel	4	10-12				
Beine/Rücken/Schultern	Kreuzheben	3	10-12				
Rücken/Bizeps	Latziehen weit zur Brust	3	10-12				
Rücken/Schultern/Bizeps	Langhantel rudern	2	10-12				
Brust/Trizeps	Flach- oder Schrägbankdrücken	3	10-12				
Schultern/Trizeps	Nackendrücken mit Kurzhantel	3	10-12				
Schultern	L-Fly's	2	12-15				
Bauch/unterer Rücken	Crunches oder Beinheben	4	bis zum Muskelversagen				