



Trainingsplan W. 3 & 4

Oberkörper

Tag	Muskelgruppe	Übungen	Sätze / Wdh.
1, 3	Brust/Trizeps	enges Bankdrücken Fliegende mit Kurzhandel	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Rücken	Rudern vorgebeugt stehend Langhandel Latziehen zum Brust	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Beine	Kniebeugen Beincurls	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Schultern	Schulterdrücken Kurzhandel Seitheben Kurzhandel	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Bizeps	Langhandel Bizepscurl Bizepsziehen Kabel	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Trizeps	Trizepsdrücken liegend Trizepsdrücken Kabel	3 / 8-10-12 Pyramide 3 / 8-10-12 Pyramide
	Bauch	Crunches	3 / 10-20