Trainingsplan: Muskelaufbau	***Plan Nr:***									***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Rücken											
Latzug Brust	2	10	90								
Enger Latzug Brust	2	10	90								
Rudern sitzend	2	10	90								
Hyperextensions	2	10	90								
Beine											
Kniebeugen Multipresse	3	10	120								
Kniebeugen LH	2	10	120								
Kniestrecker	2	10	90								
Beinbeuger	2	10	90								
Schulter											
Military Press Multipresse	2	10	90								
Seitheben KH	2	10	90								
Reverse Butterfly Maschine	2	10	90								
Trizeps 2 aus 3											
Trizepsdrücken einarm seitlich	2	10	90								
Trizepsdrücken einarm gerade	2	10	90								
Trizepsdrücken Seil	2	10	90								

Trainingsplan: Muskelaufbau	***Plan Nr:***									***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Brust											
Flachbankdrücken Maschine	2	10	90								
Schrägbankdrücken Maschine	2	10	90								
Butterfly Maschine	2	10	90								
Bizeps 1KH + 1LH											
Hammercurl KH	2	10	90								
Bizepscurl gerade KH	2	10	90								
SZ Curl	2	10	90								
Bauch											
Bauchmaschine	2	10	90								
Crunches negativ	2	10	90								
Waden 1 aus 2											
Wadenheben stehend	2	10	90								
Wadenheben sitzend	2	10	90								
Trapezius											
Nackenheben KH	2	10	90								