

Trainingsplan: Definieren	Plan Nr:			Muskelgruppe: Rücken Schulter Beine Trizeps						Datum:	
Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Rücken											
Latzug Brust	2	7 u 10	60								
Enger Latzug Brust	2	7 u 10	60								
Rudern sitzend	2	7 u 10	60								
Hyperextensions	2	7 u 10	60								
Beine											
Kniebeugen Multipresse	3	7 u 10	90								
Kniebeugen LH	2	7 u 10	90								
Kniestrecke	2	7 u 10	60								
Beinbeuger	2	7 u 10	60								
Schulter											
Military Press Multipresse	2	7 u 10	60								
Seitheben KH	2	7 u 10	60								
Reverse Butterfly Maschine	2	7 u 10	60								
Trizeps 2 aus 3											
Trizepsdrücken einarm seitlich	2	7 u 10	60								
Trizepsdrücken einarm gerade	2	7 u 10	60								
Trizepsdrücken Seil	2	7 u 10	60								

