

Trainingsplan: Muskelaufbau	Plan Nr:			Muskelgruppe: Rücken Schulter Beine Trizeps						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								

