Trainingsplan: Kraftaufbau	***Plan Nr:***			***Muskelgruppe: Rücken Schulter Beine Trizeps***						***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Rücken 3 aus 4											
Latzug Brust einarmig	3	5	120								
Enger Latzug Brust	3	5	120								
Rudern sitzend	3	5	120								
Hyperextensions	3	5	120								
Kreuzheben	3	5	120								
Klimmzüge	3	5	120								
Beine 2 aus 3											
Kniebeugen Multipresse	3	5	120								
Kniebeugen LH	3	5	120								
Kniestrecker	3	5	120								
Beinbeuger	3	5	120								
Beinpresse	3	5	120								
Schulter 2 aus 3											
Military Press Multipresse	3	5	120								
Military Press LH stehend	3	5	120								
Schulterdrücken KH	3	5	120								
Seitheben KH	3	5	120								
Reverse Butterfly KH	3	5	120								
Trizeps 2 aus 3											
Trizepsdrücken einarm seitlich	3	5	120								
Trizepsdrücken einarm gerade	3	5	120								
Trizepsdrücken Seil	3	5	120								
Trizepsdrücken Überkopf	3	5	120								
Dips	3	5	120								

Trainingsplan: Kraftaufbau	***Plan Nr:***			***Muskelgruppe: Brust Bizeps Bauch Waden Trapezius***						***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Brust											
Flachbankdrücken LH	3	5	120								
Schrägbankdrücken LH	3	5	120								
Butterfly KH	3	5	120								
Schräg Frontheben Seil	3	5	120								
Bizeps											
Hammercurl KH	3	5	120								
Bizepscurl gerade KH	3	5	120								
SZ Curl	3	5	120								
Bauch 1 aus 2											
Bauchmaschine	3	5	120								
Crunches negativ	3	5	120								
Crunch Sprossenwand negativ	3	5	120								
Beinheben Sprossenwand	3	5	120								
Waden											
Wadenheben stehend	3	5	120								
Wadenheben sitzend	3	5	120								
Trapezius											
Nackenheben KH	3	5	120								
Nackenheben LH	3	5	120								