

Trainingsplan: Definieren	Plan Nr:			Muskelgruppe: Brust Bizeps Bauch						Datum:	
Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust											
Flachbankdrücken LH	2	7 u 10	30								
Schrägbankdrücken LH	2	7 u 10	30								
Butterfly KH	2	7 u 10	30								
Bankdrücken KH	2	7 u 10	30								
Schräg Frontheben Seil	2	7 u 10	30								
Bizeps 2 aus 3											
Hammercurl KH	2	7 u 10	30								
Bizepscurl gerade KH	2	7 u 10	30								
SZ Curl	2	7 u 10	30								
Konzentrationscurl	2	7 u 10	30								
Bauch 1 aus 2											
Bauchmaschine	2	7 u 10	30								
Crunches negativ	2	7 u 10	30								
Crunch Sprossenwand negativ	2	7 u 10	30								
Beinheben Sprossenwand	2	7 u 10	30								

