Trainingsplan: Kraftaufbau	***Plan Nr:***			***Muskelgruppe: Rücken Schulter Waden***						***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Rücken 3 aus 5											
Latzug Brust Maschine	4	4	120								
Enger Latzug Brust	4	4	120								
Rudern sitzend	4	4	120								
Hyperextensions	4	4	120								
Kreuzheben	4	4	120								
Klimmzüge	4	4	120								
T-Bar Rudern	4	4	120								
Waden											
Wadenheben stehend	4	4	120								
Wadenheben sitzend	4	4	120								
Schulter 2 aus 3											
Military Press Multipresse	4	4	120								
Military Press LH stehend	4	4	120								
Schulterdrücken KH	4	4	120								
Seitheben KH	4	4	120								
Reverse Butterfly KH	4	4	120								

Trainingsplan: Kraftaufbau	***Plan Nr:***			***Muskelgruppe: Brust Bizeps Bauch***						***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Brust											
Flachbankdrücken LH	4	4	120								
Schrägbankdrücken LH	4	4	120								
Butterfly KH	4	4	120								
Bankdrücken KH	4	4	120								
Schräg Frontheben Seil	4	4	120								
Bizeps 2 aus 3											
Hammercurl KH	4	4	120								
Bizepscurl gerade KH	4	4	120								
SZ Curl	4	4	120								
Konzentrationscurl	4	4	120								
Bauch 1 aus 2											
Bauchmaschine	4	4	120								
Crunches negativ	4	4	120								
Crunch Sprossenwand negativ	4	4	120								
Beinheben Sprossenwand	4	4	120								

Trainingsplan: Kraftaufbau	***Plan Nr:***			***Muskelgruppe: Beine Trizeps Trapezius***						***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Beine Je 2 aus 3											
Kniebeugen Multipresse	4	4	120								
Kniebeugen LH	4	4	120								
Kniestrecker	4	4	120								
Beinbeuger	4	4	120								
Ausfallschritte KH o. LH	4	4	120								
Hackenschmittkniebeugen	4	4	120								
Trizeps 2 aus 3 1 aus 2											
Trizepsdrücken einarm seitlich	4	4	120								
Trizepsdrücken einarm gerade	4	4	120								
Trizepsdrücken Seil	4	4	120								
Trizepsdrücken Überkopf	4	4	120								
Dips	4	4	120								
Enges Bankdrücken	4	4	120								
Trapezius 1 aus 2											
Nackenheben KH	4	4	120								
Nackenheben LH	4	4	120								
SZ Seitheben	4	4	120								