Trainingsplan: Muskelaufbau	***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	2	8	75								
Enger Latzug Brust	2	8	75								
Rudern sitzend	2	8	75								
Hyperextensions	2	8	75								
Kreuzheben	4	8	120								
Klimmzüge	3	8	90								
T-Bar Rudern	2	8	75								
Waden											
Wadenheben stehend	2	8	75								
Wadenheben sitzend	2	8	75								
Schulter 2 aus 3											
Military Press Multipresse	2	8	75								
Military Press LH stehend	2	8	75								
Schulterdrücken KH	2	8	75								
Seitheben KH	2	8	75								
Reverse Butterfly KH	2	8	75								

Trainingsplan: Muskelaufbau	***Plan Nr:***			***Muskelgruppe: Brust Bizeps Bauch***						***Datum:***	
Übung	*Sätze*	*Wdh.*	*Pause*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*	*Gewicht*
Brust											
Flachbankdrücken LH	2	8	75								
Schrägbankdrücken LH	2	8	75								
Butterfly KH	2	8	75								
Bankdrücken KH	2	8	75								
Schräg Frontheben Seil	2	8	75								
Bizeps 2 aus 3											
Hammercurl KH	2	8	75								
Bizepscurl gerade KH	2	8	75								
SZ Curl	2	8	75								
Konzentrationscurl	2	8	75								
Bauch 1 aus 2											
Bauchmaschine	2	8	75								
Crunches negativ	2	8	75								
Crunch Sprossenwand negativ	2	8	75								
Beinheben Sprossenwand	2	8	75								

Trainingsplan: Muskelaufbau	***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	2	8	120								
Kniebeugen LH	3	8	120								
Kniestrecker	2	8	75								
Beinbeuger	2	8	75								
Ausfallschritte KH o. LH	2	8	75								
Hackenschmittkniebeugen	2	8	75								
Trizeps 2 aus 3 1 aus 2											
Trizepsdrücken einarm seitlich	2	8	75								
Trizepsdrücken einarm gerade	2	8	75								
Trizepsdrücken Seil	2	8	75								
Trizepsdrücken Überkopf	2	8	75								
Dips	2	8	75								
Enges Bankdrücken	2	8	75								
Trapezius 1 aus 2											
Nackenheben KH	2	8	75								
Nackenheben LH	2	8	75								
SZ Seitheben	2	8	75								