

Spezialtrainingsplan

Tag 1-4	Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Brust & Bizeps	Datum →						
	Bankdrücken	4	6-10				
	Schrägbank-Drücken	3	6-10				
	Dips mit Zusatzgewicht	3	8-10				
	Langhantel-Curls	3	6-10				
	Kurzhantel-Curls sitzend	3	6-10				
Oberschenkel & Waden	Datum →						
	Kreuzheben	2	4-6				
	Kniebeugen	4	6-10				
	Beinpressen	3	8-10				
	Beincurls	3	8-10				
	Wadenheben stehend	4	15-20				
Schultern & Trizeps	Datum →						
	Nackendrücken	4	6-8				
	Rudern stehend	3	8-10				
	Seitheben	2	8-10				
	Trizepsdrücken liegend	4	6-10				
	Trizepsdrücken Seilzug	3	8-10				
Rücken	Datum →						
	Kreuzheben	3	4-6				
	Latziehen mit Untergriff	3	8-10				
	Latziehen zum Nacken	3	8-10				
	Rudern vorgebeugt	3	6-10				
	Rudern sitzend	3	6-10				