

**Wichtig!!! Vor dem Training 1-2 Aufwärmätze mit 50-70% des Trainingsgewichts - ca. 10 Wiederholungen**

Tag	Übung	Sätze	Datum								
			Wiederholungen	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
1. Tag	Kniebeugen	2	8-10								
	Bein-Strecken	1	6-8								
	Bein-Curls	2	6-8								
	Bankdrücken	2	8-10								
	Schrägbankdrücken	1	8-10								
	Nackendrücken	2	8-10								
	Rudern stehend	2	8-10								
	Latziehen	1	8-10								
	Latz. mit Untergriff	2	8-10								
	Rudern sitzend	1	8-10								
	Trizepsdrücken (Seil)	2	8-10								
	Langhantelcurls	2	8-10								

<p>2. Tag</p> <p>Spezialtraining (Muskelgruppe wird alle 4 Wochen gewechselt!)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brust &amp; Bizeps</li> <li>2. Beine &amp; Waden</li> <li>3. Schultern &amp; Trizeps</li> <li>4. Rücken</li> </ol>		<p>3. Tag</p>		<p>Allroundprogramm des 1. Tages, aber ohne die Muskelgruppen des aktuellen Spezialtrainings</p>	
---	--	---------------	--	--	--

**Und nicht vergessen - jeder Trainingstag ist Bauchtrainingstag!!!**

Mindestens 6 Sätze Bauchtraining, bestehend aus 2-3 verschiedenen Übungen mit jeweils 20-50 Wiederholungen

[www.mixdorf.com](http://www.mixdorf.com)

[www.schlaubetal.net](http://www.schlaubetal.net)