

Trainingsplan: Muskelaufbau/Anfänger/2er Split Tag 1

Übungen	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Warm-up Cardio bsp. Ergometer	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.
Bankdrücken flach 4 Sätze	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Bankdrück- maschine 4 Sätze	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Beinpresse liegend 4 Sätze	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Beinbeuger 4 Sätze	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Bizeps- Maschine 3 Sätze	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Hammercurls 3 Sätze	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Bauch- Maschine 3 Sätze	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	50% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	60% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.

*Die prozentuale Anzahl ist errechnet aus der maximalen Leistungsfähigkeit der jeweiligen wdh. Bsp. 25wdh