

Trainingsplan: Muskelaufbau/Ganzkörper/Fortgeschrittener

Übungen	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Warm-up Cardio bsp. Ergometer	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.
Kabelzug am Turm 4 Sätze	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Kniebeugen 4 Sätze	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Rudern mit LH 4 Sätze	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Seitheben am Turm 4 Sätze	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Scott-Curls SZ-Stange 3 Sätze	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Trizeps-Curls SZ- Stange 3 Sätze	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.
Bauch- Maschine 3 Sätze	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	70% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	80% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.	90% der max.-Kraft 8-12 wdh.

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