

Contents

1	Generelles	1
2	4 Tage	1
2.1	1. Tag - Brust	1
2.2	2. Tag - Rücken	2
2.3	3. Tag - Schultern/Arme	2
2.4	4. Tag - Beine	3
3	3 Tage	3
3.1	1. Tag - Brust/Trizeps	3
3.2	2. Tag - Rücken/Bizeps	4
3.3	3. Tag - Schultern/Beine	4

1 Generelles

- Immer 3-4 Sätze pro Übung (Außer explizit angekündigt)
- Nach jedem Training eine Bauchübung aussuchen - nie 2 Tage hintereinander die gleiche machen
- Außer Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben kann alles ersetzt werden durch Alternativen
 Am besten ist experimentieren um raus zu finden was für dich am besten funktioniert
 Das Training soll auch nicht langweilig werden

2 4 Tage

2.1 1. Tag - Brust

Übung	Wiederholungen		
	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Bankdrücken Flach	3x8	3x5	3x3
Bankdrücken Schräg*	8-12	"	"
Butterfly Flach	8-12	"	"
Pullovers	8-12	"	"
Kabel Crossovers	8-12	"	"

*Kann mit Lang- oder Kurzhantel gemacht werden

Alternativen:

Übung	Wiederholungen
Butterfly Maschine	8-12
Kurzhanteldrücken Flach - 1 Hand	8-12
Kurzhanteldrücken Schräg - 1 Hand	8-12

2.2 2. Tag - Rücken

Übung	Wiederholungen		
	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Kreuzheben	3x8	3x5	3x3
Klimmzüge	AMRAP	”	”
Rudern - Maschine	8-12	”	”
Kabel Pullovers	8-12	”	”
Rudern - Kabel	8-12	”	”
Hyperextensions	12-20	”	”

*Kann mit Lang- oder Kurzhantel gemacht werden

Alternativen:

Übung	Wiederholungen
Lat Zug Variationen	8-12
Rudern Variationen	8-12
Kabel Pullover - 1 Hand	8-12
Pullovers	8-12

2.3 3. Tag - Schultern/Arme

Übung	Wiederholungen		
	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Schultern			
Schulter Presse	8-12	”	”
Seitenheben	8-12	”	”
Butterfly Revers	8-12	”	”
Seitenheben Maschine	8-12	”	”
Butterfly Revers - Kabel	8-12	”	”
Arme*			
1. Curls - Seil	8-12	”	”
1. Trizep Pushdowns - Seil	8-12	”	”
2. Langhantel Curls	8-12	”	”
2. Trizep Presse	8-12	”	”
3. Hammercurls	8-12	”	”
3. Trizep Kickbacks - Seil	8-12	”	”

*Übungen mit gleichen Zahlen in Supersets machen

Alternativen:

Trizeps		Bizeps	
Übung	Wiederholungen	Übung	Wiederholungen
• Pushdown - Versch. Hanteln	AMRAP	• Zottman Curls	8-12
• Kurzhantel Skull Crushers	10-15	• Reverse Curls	8-12
• Kurzhantel Trizep Presse	8-12	• Preacher Curls	8-12
• Dips	8-12	• Sonst. Curl Variationen	8-18

2.4 4. Tag - Beine

Übung	Wiederholungen		
	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Kniebeugen	3x8	3x5	3x3
Romanian Deadlift	3x8	”	”
Bein Curls	8-12	”	”
Beinestrecken	8,8,8	”	”
Wadenheben*	12-18	”	”

*Stehend und sitzend abwechseln

Alternativen:

Übung	Wiederholungen
Bein Presse ¹	12-16
Front Squat ¹	5-10
Rom. Dead. - Kurzhantel ²	8-12
Bein Curl Variationen	8-12
Bein Strecken	8-12

¹: Ersatz für Kniebeugen

²: Ersatz für Romanian Deadlifts

3 3 Tage

3.1 1. Tag - Brust/Trizeps

Übung	Wiederholungen		
	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Bankdrücken Flach	3x8	3x5	3x3
Dips	AMRAP	”	”
Bankdrücken Schräg*	8-12	”	”
Skull Crushers	8-12	”	”
Butterfly Flach	8-12	”	”
Pushdowns - Seil	12-18	”	”
Trizep Press	12-18	”	”
Pushdowns - 1 Arm	12-18	”	”

*Abwechselnd zwischen Kurz- und Langhantel

Alternativen:

Brust		Trizeps	
Übung	Wiederholungen	Übung	Wiederholungen
• Cable Crossover	8-12	• Pushdown - Versch. Hanteln	8-12
• Pullovers	8-12	• Kurzhantel Skull Crushers	8-12
• Butterfly Maschine	8-12	• Kurzhantel Trizep Press	8-12

3.2 2. Tag - Rücken/Bizeps

Übung	Wiederholungen		
	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Kreuzheben	3x8	3x5	3x3
Klimmzüge - Mittelbreit	AMRAP	”	”
Hammercurls	8-12	”	”
Rudern - Maschine	8-12	”	”
Curls - Seil	12-18	”	”
Kabel-Pulldowns	8-12	”	”
Hyperextensions	20-25	”	”

Alternativen:

Rücken		Bizeps	
Übung	Wiederholungen	Übung	Wiederholungen
• Klimmzüge (Breite)	AMRAP	• Zottman Curls	8-12
• Kabel Pullover - 1 Arm	10-15	• Reverse Curls	8-12
• Rudern - Kabelmaschine	8-12	• Preacher Curls	8-12
• Lat Zug Variation	8-12	• Sonst. Curl Variationen	8-18

3.3 3. Tag - Schultern/Beine

Übung	Wiederholungen		
	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Beine			
Kniebeugen	3x8	3x5	3x3
Romanian Deadlift	3x8	”	”
Bein Curls	8-12	”	”
Beinestrecken	8,8,8	”	”
Wadenheben	12-18	”	”
Schultern			
Schulter Presse	8-12	”	”
Seitenheben	12-18	”	”
Butterfly Revers	12-18	”	”

Alternativen:

Schultern		Beine	
Übung	Wiederholungen	Übung	Wiederholungen
• Bein Presse ¹	12-16	• Seitenheben - Maschine	8-12
• Front Squat ¹	5-10	• Arnold Presse	8-12
• Rom. Dead. - Kurzhantel ²	8-12	• Butterfly Revers - Maschine	8-12
• Beinestrecken	12-18	• Butterfly Revers - Kabel	8-12
		• Schulter Presse Langhantel	5-12

¹: Ersatz für Kniebeugen

²: Ersatz für Romanian Deadlifts