

Ihr perfekter Trainings-Rhythmus für die Woche

TAG 1 MONTAG: ARME

Übung	Satz	Wdh./Pause
A Bizeps-Curls mit Hanteln im Hammergriff	1	6 Wdh./ 10 Sek.
B Bizeps-Curls mit Hanteln im Obergriff	1	12 Wdh. / 10 Sek
C Bizeps-Curls mit Hanteln im Untergriff	1	25 Wdh. / 120 Sek

Wechsel der Muskelgruppe

A Trizeps-Curls mit Hanteln im Hammergriff	1	6 Wdh./ 10 Sek
B Trizeps-Strecken mit Hanteln im Obergriff	1	12 Wdh./10 Sek
C Trizeps-Strecken mit Hanteln im Untergriff	1	25 Wdh./ 120 Sek

Wiederholen Sie diesen Ablauf 3x

TAG 2 DIENSTAG: BEINE

Übung	Satz	Wdh./Pause
A Kniebeugen	1	6 Wdh./ 10 Sek
B Kreuzheben mit gestreckten Beinen	1	12 Wdh./ 10 Sek.
C Beinpresse	1	25 Wdh./ 120 Sek

Wechsel der Muskelgruppe

A Beinbeugen an der Maschine	1	6 Wdh./ 10 Sek
B Kniebeugen mit Ausfallschritten	1	12 Wdh./ 10 Sek
C Rumpfheben mit Gewicht	1	25 Wdh./ 120 Sek

Wiederholen Sie diesen Ablauf 3x

TAG 3 MITTWOCH

Trainingspause



TAG 4 DONNERSTAG: BRUST/RÜCKEN

Übung	Satz	Wdh./Pause
A Bankdrücken mit Hanteln	1	6 Wdh./ 10 Sek.
B Liegestützen	1	12 Wdh./ 10 Sek.
C Kniebeugen	1	25 Wdh./ 120 Sek.
Wechsel der Muskelgruppe		
A Klimmzüge im Untergriff	1	6 Wdh./ 10 Sek.
B Skorpion	1	12 Wdh./ 10 Sek.
C Rudern	1	25 Wdh./ 120 Sek.

Wiederholen Sie diesen Ablauf 3x

TAG 5 FREITAG

Trainingspause

TAG 6 SAMSTAG: ARME

Übung	Satz	Wdh./Pause
A Bizeps-Curls mit Hanteln im Hammergriff	1	6 Wdh./ 10 Sek.
B Bizeps-Curls mit Hanteln im Obergriff	1	12 Wdh./ 10 Sek.
C Bizeps-Curls mit Hanteln im Untergriff	1	25 Wdh./ 120 Sek.
Wechsel der Muskelgruppe		
A Trizeps-Curls mit Hanteln im Hammergriff	1	6 Wdh./ 10 Sek.
B Trizeps-Strecken mit Hanteln im Obergriff	1	12 Wdh./ 10 Sek.
C Trizeps-Strecken mit Hanteln im Untergriff	1	25 Wdh./ 120 Sek.

Wiederholen Sie diesen Ablauf 3x

TAG 7 Sonntag

Trainingspause