**Ihr perfekter Tranings-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** |