



Kamera-Perspektive

**QR-Code bitte einscannen  
um einzuchecken**

# Heutiger Trainingsplan

Trainingsplan: **Brust Workout**

## Übungen:

### **Flys - Mittlere Brust**

Sätze: 3

Wdh: 15/20/30

Gewicht: 25/20/15

---

### **Dips - Obere Brust**

Sätze: 2

Wdh: 15/20

Gewicht: 25/20

---

### **Bankdrücken**

Sätze: 2

Wdh: 15/20

Gewicht: 25/20

---

**Start**

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

3

30

15

## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

3

30

15

## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15

## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15

## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15

## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15



## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.



Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15



## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15



## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15



## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

[Nächste Übung](#)

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Flys - Mittlere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



3

30

15



## Beschreibung:

Um deine mittlere Brust mit den Cable Crossover zu trainieren, spannst du deinen Oberkörper an. Du bewegst beide Arme nach vorne, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dabei wählst du eine Höhe leicht unterhalb der Brust. Zudem bleiben die Ellenbogen die ganze Zeit leicht gebeugt, um Schäden am Gelenk zu vermeiden.

[Nächste Übung](#)

Übung 1



Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

Übung 1



Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

Übung 1



Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

Übung 1



Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.



Übung 1



Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

Übung 1



Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

Übung 1



Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

[Nächste Übung](#)

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Dips - Obere Brust

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Aus dem Stütz beugst du deine Arme und führst dein Brustbein zwischen die Hände. Dabei gehen deine Ellenbogen leicht nach außen und deine Hüften beugen sich. Führe die Beine vor deinen Körper. Nun drückst du dich aus der Brust nach oben in den Stütz zurück.

[Nächste Übung](#)

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20

## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.



Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

Übung 1

Übung 2

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

Übung 1 Übung 2 

Übung 3

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

[Training abschließen](#)

Übung 1 Übung 2 Übung 3 

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

**Training abschließen**

Übung 1 ✓

Übung 2 ✓

Übung 3 ✓

## Bankdrücken

Set

Wdh

Kg

1

15

25



2

20

20



## Beschreibung:

Die Hände umschließen mindestens schulterbreit die Langhantel in der Halterung. Kontrolliert und langsam senkt ihr die Hantel zur Brust ab. Atmet bei dieser Bewegung ein. Drückt dann das Gewicht wieder nach oben, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.

**Trainingsplan abgeschlossen**

**Auf neuen  
Trainingsplan  
warten...**