

Trainingsplan Alicia Push-Pull-Beine

Fortgeschritten

Push	Pull	Beine
1. Bankdrücken mit Kurzhanteln: - 6 - 10 Wiederholungen - TS: 12 kg	1. Klimmzugmann: - 5-6 Wiederholungen - TS: 12 kg	1. Squats - 6-10 Wiederholungen - TS: 60 kg
2. Schrägbankdrücken an der Maschine: - 8 - 10 Wiederholungen - TS: 15 kg	2. Lastzug an der Maschine: - 6-8 Wiederholungen - TS: 35	2. Hip-thrust - 8-12 - TS: 50 kg
3. Fliegemann: - 10 -12 Wiederholungen - TS: 20 kg	3. Rudern am Kabelturm - 8-12 Wiederholungen - 30 kg	3. (RDL's) - 10 - 12 Wiederholungen - TS: 50 kg
4. Seitheben mit Kurzhanteln: - 10 - 12 - TS: 5 kg	4. Facepulls am Kabelturm - 10-12 Wiederholungen - TS: 17.5 kg	4. Beinpresse - 6-8 Wiederholungen - TS: 90kg
5. Trizeps am Kabelturm - 8 - 10 Wiederholungen - TS: 10 kg	5. Hintere Schulter am Kabelturm - 10-12 Wiederholungen - TS: 3.75	5. Beinstrecker - 10-12 Wiederholungen - TS: 35 kg
6. Liegestützen - 2 mal bis zum Versagen	6. Bizepscurl am Kabel - 8-10 Wiederholungen - TS: 3.75 kg 7. Hammerkurls am Kabel	6. Bauch usw.

Generelles Trainingsprinzip:

1. Aufwärmätze
2. 1 Topsatz (All-Out)
3. Backoff Satz mit weniger Gewicht und mehr reps