

Oberkörper

Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
Horizontales Drücken (Brustpresse, Bankdrücken...)	3	6-10	
Vertikales Ziehen (Latziehen, Klimmzüge...)	3	6-10	
Vertikales Drücken (Schulterdrück-Maschine, Kurzhanteln)	3	6-10	
Horizontales Ziehen (Rudern am Kabel, Rudern an Maschine)	3	6-10	
Seitheben (Kurzhantel)	3	10-15	
Trizepsdrücken (mit Seil am Kabelturm)	3	10-12	
Bizeps Curls (Kurzhantel)	3	8-10	

Unterkörper

Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht
Beinbeuger (Maschine)	3	10-12	
Beinpresse (Maschine)	3	6-10	
Hüftheben (Maschine, Frei)	3	8-10	
Beinstrecker (Maschine)	3	10-12	
Cardio (Stairmaster, Incline Laufband, Fahrrad)	15-30 Min	HR 130 -150 BPM	

Allgemein:

- Aufwärmen mit „Aufwärm-Sätze“ am Gerät
- Wenn du mit einem Gewicht die Wiederholungsbereiche überschreitest, dann erhöhe das Gewicht
- Trainiere bis zum Muskelversagen