

Push-Trainingsplan (Fortgeschrittene)

Dieser Plan ist ideal für Fortgeschrittene, die ihren gesamten Körper effektiv mit 6 Einheiten pro Woche trainieren möchten. Die „schweren“ Übungen mit 2 Sätzen sollten mit einem Top-Satz und einem Backoff-Satz trainiert werden.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Brustpresse (Flach)	2	6-8	Video Brustpresse
Schrägbank-drücken (KH)	2	6-8	Video Schrägbank
Butterfly (Brust)	1	10	Video Butterfly
Seitheben am Kabelturm	2	10-12	Video Seitheben
Seitheben KH	2	10-12	Video Seitheben
Trizepsdrücken	2	8-12	Video Trizepsdrücken
Trizepsdrücken (Überkopf)	2	8-12	Video Trizepsdrücken

- Wärme dich vor der Einheit 5 Minuten auf dem Stepper auf. Das aktiviert den Ober- und Unterkörper.
- Führe bei der ersten Oberkörper- und Unterkörperübung jeweils einige Aufwärmätze (mit weniger Gewicht) aus.

Pull-Trainingsplan (Fortgeschrittene)

Dieser Plan ist ideal für Fortgeschrittene, die ihren gesamten Körper effektiv mit 6 Einheiten pro Woche trainieren möchten. Die „schweren“ Übungen mit 2 Sätzen sollten mit einem Top-Satz und einem Backoff-Satz trainiert werden.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Latziehen (eng)	2	8-10	Video Latziehen
Rudern (Breit, Chest supported)	2	8-10	Video Rudern
Rudern (eng)	2	8-10	Video Rudern eng
Reverse Butterfly	2	10-12	Video RevButterfly
Bizepscurl Schrägbank	3	8-12	Video Bizeps (Schräg)
Preacher Curls	3	8-12	Video Preacher Curl

- Wärme dich vor der Einheit 5 Minuten auf dem Stepper auf. Das aktiviert den Ober- und Unterkörper.
- Führe bei der ersten Oberkörper- und Unterkörperübung jeweils einige Aufwärmsätze (mit weniger Gewicht) aus.

Beine-Trainingsplan (Fortgeschritten)

Dieser Plan ist ideal für Fortgeschrittene, die ihren gesamten Körper effektiv mit 6 Einheiten pro Woche trainieren möchten. Die „schweren“ Übungen mit 2 Sätzen sollten mit einem Top-Satz und einem Backoff-Satz trainiert werden.

Übung	Sätze	Wiederholungen	Tipps
Beinbeuger	2	10-12	Video Beinbeuger
Hack Squat	2	6-10	Video Hack Squat
Rumänisches Kreuzheben	2	8-10	Video RDL
Beinstrecker	2	10-12	Video Beinstrecker
Adduktoren	2	10	Video Adduktoren
Cardio	1	15-30 Minuten Puls:130 -150 BPM	- Fahrrad - Laufband (aufwärts)

- Wärme dich vor der Einheit 5 Minuten auf dem Stepper auf. Das aktiviert den Ober- und Unterkörper.
- Führe bei der ersten Oberkörper- und Unterkörperübung jeweils einige Aufwärmätze (mit weniger Gewicht) aus.