

Trainingstagebuch: Body-Fit

		1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
1	Kurzhandel Bankdrücken								
2	Liegestütze								
3	Einarmiges Kurzhandelrudern								
4	Fliegenden mit Kurzhandeln								
5	Kurzhandel Schulterdrücken								
6	Rudern, stehend enger Griff								
7	Trizeps Extension								
8	Bankdips								
9	Kurzhandel Bizeps-Curls								
10	Hammer Curls								
11	Crunches								
12	Situps								

Das maßgeschneiderte Trainingsprogramm
FITNESSTRAINER **Sport-Vitamine-Shop.com**
RALF PUSCHMANN **Sport.Vitamine@GoogleMail.com**

Ihr Trainingsplan

	weniger Fett	mehr Kraft	dickere Muskeln	Max Kraft
--	--------------	------------	-----------------	-----------

Wiederholungen	15 bis 25	10 bis 15	6 bis 12	1 bis 3
Sätze	2 bis 3	1 bis 4	3 bis 4	4 bis 5
Pause	30 – 60 aktiv	30 – 60	60 – 180	180 – 240