

Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining 2er Split

Training 1		beanspruchter Muskel	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
1	Crunchmaschine	Bauch						
2	Crunches am Kabelzug	Bauch						
3	Beinstreckern	Beine						
4	Kniebeugen, Maschine	Beine						
5	Beincurl sitzend	Beine						
6	Wadenheben stehend	Waden						
7	Schulterheben Langhantel	Schultern						
8	Frontdrücken Multipresse	Schultern						
9	Seitheben Kurzhantel	Schultern						
10	Reverse Butterfly	Schultern						
11	Langhantel Curl	Bizeps						
12	Kurzhantel Curl	Bizeps						

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

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

Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining 2er Split

Training 2		beanspruchter Muskel	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
1	Crunches liegend	Bauch						
2	Beinheben hängend	Bauch						
3	Latziehen hinter Kopf	Rücken						
4	Rudern sitzend mit V-Stange	Rücken						
5	Kurzhandel Rudern	Rücken						
6	Hyperextensions	Rücken						
7	Bankdrücken LH	Brust						
8	Schrägbankdrücken LH	Brust						
9	Fliegende Bewegung KH	Brust						
10	Trizepsdrücken am Kabelzug	Trizeps						
11	KH Extensions hinter Kopf	Trizeps						

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

Bemerkung

LH: Langhantel, KH: Kurzhantel

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