

Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining 4er Split + Ernährung

Brust, Schulter, Waden		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Bankdrücken LH								
2	Schrägbankdrücken LH								
3	Fliegende Schrägbank KH								
4	Überzüge KH								
5	Seitheben Kabelzug								
6	Reverse Butterflymaschine								
7	Waden sitzend								
8	Waden stehend								

Rücken, Trizeps		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Latziehen								
2	Latziehen hinter Kopf								
3	T-Bar Rudern								
4	Langhantel Rudern								
5	Schulterheben								
6	Trizepsdrücken am Seilzug								
7	Einarmiges Trizepsdrücken Kabelzug								
8	Hyperxtensions								

Beine, Bizeps, Bauch		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Beinstrecken								
2	Kniebeugen								
3	Ausfallschritte LH								
4	Beincurls liegend								
5	Scott-Curls einarmig KH								
6	Langhantelcurls								
7	Hammercurls								
8	Crunches								

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

Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining 4er Split + Ernährung

Schulter, Waden, Bauch		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Beincurls Liegend								
2	SeithebenKH								
3	Kinnziehen								
4	LH Schulterdrücken								
5	Seitheben vorgebeugt KH								
6	Waden sitzend								
7	Waden stehend								
8	Beinheben sitzend								

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**

Der Sportnahrungsplan

An Trainingstagen

Morgens direkt nach dem Aufstehen

1 Portion (30g) Whey Protein Pulver auf
(300ml) fettarme Milch

Direkt vor dem Training

1 Portion (6-8 Kapseln) BCAA

1 Portion (25g) Kreatin Pulver auf 300 ml
Wasser *

1 Portion (25g) Glutamine Pulver auf 300 ml
Wasser *

Direkt nach dem Training

1 Portion (30g) Whey Protein Pulver auf
(300ml) fettarme Milch

1 Portion (25g) Kreatin Pulver auf (300ml)
Wasser *

1 Portion (25g) Glutamine Pulver auf (30 ml)
Wasser *

An trainingstagen

Morgens direkt nach dem Aufstehen

1 Portion (30g) Whey Protein Pulver auf
(300ml) fettarme Milch

1 Portion (25g) Kreatin Pulver auf (300ml)
Wasser *

1 Portion (25g) Glutamine Pulver auf (30 ml)
Wasser *

Nachmittags zwischen den Mahlzeiten

1 Portion (25g) Kreatin Pulver auf (300ml)
Wasser *

1 Portion (25g) Glutamine Pulver auf (30 ml)
Wasser *

* Die Krea-Gluta-Kombi kann jeweils auch
zusammen in 500ml angerührt werden.

Das maßgeschneiderte Trainingsprogramm

FITNESSTRAINER
RALF PUSCHMANN

Sport-Vitamine-Shop.com