

## Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining 4er Split + Ernährung

<b>Brust, Schulter, Waden</b>		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								

<b>Rücken, Trizeps</b>		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								

<b>Beine, Bizeps, Bauch</b>		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

<b>Schulter, Waden, Bauch</b>		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

<b>Wiederholungen</b>	15 bis 25	10 bis 15	6 bis 12	1 bis 3
<b>Sätze</b>	2 bis 3	1 bis 4	3 bis 4	4 bis 5
<b>Pause</b>	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**