

Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining 4er Split

Training 1

		beanspruchter Muskel	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
1	Bankdrücken LH	Brust						
2	Fliegende Bewegung Kabelzug	Brust						
3	Schrägbankdrücken KH	Brust						
4	Überzüge KH	Brust						
5	Scottcurl KH	Bizeps						
6	Hammercurl KH	Bizeps						
7	Kabelzug-Curl einarmig	Bizeps						

Training 2

		beanspruchter Muskel	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
1	LH Rudern Untergriff	Rücken						
2	Rudern sitzend mit gerader Stange	Rücken						
3	Latziehen mit Untergriff	Rücken						
4	Latziehen hinter Kopf	Rücken						
5	Kreuzheben LH	Rücken						
6	French-Press mit SZ-Stange	Trizeps						
7	Trizepsdrücken am Kabelzug	Trizeps						
8	Dipsmaschine	Trizeps						
9	Crunchmaschine	Bauch						
10	Sit-Ups	Bauch						
11	Beinheben liegend	Bauch						

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

Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining 4er Split

Training 3

		beanspruchter Muskel	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
1	Beinstrecken	Beine						
2	Kniebeugen LH oder Maschine	Beine						
3	Beinpressen 45° schräg	Beine						
4	Beincurl stehend	Beine						
5	Wadenheben sitzend	Waden						
6	Wadenheben an der Beinpresse	Waden						

Training 4

		beanspruchter Muskel	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
1	Schulterheben KH	Schultern						
2	KH Nackendrücken	Schultern						
3	Frontheben KH einarmig	Schultern						
4	Seitheben Maschine	Schultern						
5	Seitheben vorgebeugt KH	Schultern						
6	Crunchmaschine	Bauch						
7	Sit-Ups	Bauch						
8	Beinheben liegend	Bauch						

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