

## Trainingstagebuch: Ganzkörpertraining

	beanspruchter Muskel	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
1	Crunches liegend	Bauch					
2	Beinheben hängend	Bauch					
3	Beincurl liegend	Hintere Oberschenkel					
4	Beinstrecker	Vordere Oberschenkel					
5	Beinpresse	Oberschenkel					
6	Nackendrücken, Maschine	Schulter					
7	Seitheben Kurzhantel	Seitliche Schultern					
8	Hyperextension	Unterer Rücken					
9	Latziehen hinter Kopf	Oberer Rücken					
10	Rudern, Maschine	Rücken					
11	Bankdrücken, Maschine	Brustmuskeln					
12	Butterfly, Maschine	Brustmuskeln					
13	Kurzhantel-Curl	Bizeps					
14	Trizepsdrücken, Kabelzug	Trizeps					

### 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

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