

Trainingstagebuch: Hormon-Power

		1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
1	Kniebeugen mit Langhantel								
2	Treppenschritte mit Kurzhanteln								
3	Kurzhantel-Bankdrücken								
4	Rudern, Stehend vorgebeugt								
5	Schulterpresse mit Langhantel								
6	Crunches mit Gewicht								
7	French Press mit Kurzhantel								
8	Langhantelcurls								

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**