

Trainingstagebuch: Mega-Power-Body 3er Split

Schultern, Arme und Bauch		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Nackendrücken-Maschine								
2	Seitheben-Maschine								
3	Trizepsdrücken am Seilzug								
4	Bizepcurls Scott-Maschine								
5	Bauch Crunches								

Beine		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Beinpresse								
2	Beinstrecker								
3	Beinbeuger liegend								
4	Wadenheben stehend								

Brust und Rücken		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Bankdrücken-Maschine								
2	Butterfly								
3	Bankdrücken-Maschine (schräg)								
4	Latzug-Maschine								
5	Ruder-Maschine								
6	Rückenstrecker-Maschine								

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