

Trainingstagebuch: Mega-Power-Body 4er Split

Rücken und Trizeps		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	KH Rudern								
2	Latziehen zur Brust								
3	Latziehen zum Nacken								
4	Einarmiges KH Drücken								
5	Kickbacks mit der KH								

Schultern, Waden und Bauch		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	KH Drücken								
2	KH Seitheben (vorgebeugt)								
3	KH Rudern aufrecht								
4	Wadenheben sitzend								
5	Beinheben								

Brust und Bizeps		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	KH Drücken (flach)								
2	KH Drücken (schräg)								
3	Üerzüge mit der KH								
4	Bizepcurls mit der KH sitzend								
5	Konzentrationscurls								

Beine		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Beinpresse								
2	Kreuzheben mit der KH								
3	Kniebeuge an der Multipresse								
4	Beinbeuger								
5	Beinstrecker								

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