

Trainingstagebuch: Mega-Power-Body 5er Split

Brust		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Flachbankdrücken mit der LH								
2	Schrägbankdrücken mit der LH								
3	Fliegende mit der KH								
4	Crossover am Kabelzug								

Rücken		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Klimmzüge								
2	Kreuzheben								
3	Rudern mit der LH								
4	T-Bar Rudern								

Schultern und Bauch		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Nackendrücken mit der LH								
2	Frontdrücken mit der LH								
3	Schulterheben								
4	KH Seitheben								
5	Beinheben an der Klimmzugstange								

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

Trainingstagebuch: Mega-Power-Body 5er Split

Beine		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Kniebeugen mit der LH								
2	Rumänisches Kreuzheben LH								
3	Ausfallschritte mit der LH								
4	Wadenheben stehend								

Arme		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
1	Langhantelcurls								
2	Scottcurls								
3	Trizepsdrücken über Kopf mit der SZ								
4	Enges Bankdrücken mit Untergriff								

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, SZ: SZ-Stange

Das maßgeschneiderte Trainingsprogramm

FITNESSTRAINER

RALF PUSCHMANN

Sport-Vitamine-Shop.com