

Trainingstagebuch: Mega-Schultern

		1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
1	Langhanteldrücken, über Kopf								
2	Negatives Schulterpressen								
3	Aufrechtes Rudern Langhantel								
4	Kurzhandel-Frontheben								
5	Kabelziehen,einarmig								
6	Seitheben,sitzend								
7	Kabelziehen,über Kreuz,gebeugt								
8	Schulterziehen,sitzend								

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**