

Trainingstagebuch: Speziell Rücken Power

		1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
1	Kreuzheben mit der Langhantel								
2	Weite Klimmzüge								
3	Kabelziehen zum Gesicht								
4	Rumpfheben an der Hyperextensionsbank								
5	Klimmzüge im Liegen								
6	Latziehen zu Brust								
7	Schulerheben mit der Langhantel								
8	Schulterziehen am Latzug								

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