

## Trainingstagebuch: Speziell Rücken

		1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
1	Latziehen zur Brust								
2	Rumpfbeugen mit Drehung								
3	Rudern am Kabelzug								
4	Schulterdrücken auf dem Swiss Ball								
5	Einarmiges Rudern								
6	Frontheben								

### Ihr Trainingsplan

	weniger Fett	mehr Kraft	dickere Muskeln	Max Kraft
<b>Wiederholungen</b>	15 bis 25	10 bis 15	6 bis 12	1 bis 3
<b>Sätze</b>	2 bis 3	1 bis 4	3 bis 4	4 bis 5
<b>Pause</b>	30 – 60 aktiv	30 – 60	60 – 180	180 – 240

**Das maßgeschneiderte Trainingsprogramm**

**FITNESSTRAINER  
RALF PUSCHMANN**

**Sport-Vitamine-Shop.com**