

Trainingstagebuch: Summer-Body

		1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
1	Klimmzüge mit weitem Griff								
2	Rudern vorgebeugt mit der Langhantel								
3	Unterhand-Kabelziehen								
4	Hyperextensionsbank								
5	Seitheben mit Kurzhantel								
6	Backflys mit Kurzhantel								
7	Schulterheben mit der Langhantel								
8	Pendel mit Ball								

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