

## Trainingsplan

zwei Aufwärmätze vor jeder Muskelgruppe mit jeweils 10 Wdh. und der Hälfte des Trainingsgewichts  
einen Aufwärmatz vor jeder Übung mit jeweils 10 Wdh.

<b>Trainngstag</b>	<b>Muskelgruppe</b>	<b>Gerade Monat</b>	<b>Ungerade Monat</b>
Tag 1	<b><i>Brust</i></b>	IBD (5 Sätze) Schräg- BD mit KH (3 Sätze) Fliegende auf SB (3 Sätze)	Schräg- BD mit LH (3 Sätze) Bankdrücken (3 Sätze) Fliegende flach (3 Sätze)
	<b><i>Bizeps</i></b>	Sz-Curls (3 Sätze) KH- Hammer (3 Sätze) Scott-Curls (3 Sätze)	KH-Revers (3 Sätze) SZ- Curls stehend (3 Sätze) Hammer-Curls (3 Sätze)
Tag 2	<b><i>Schulter</i></b>	Frontdrücken (4 Sätze) Seitheben (3 Sätze) Shrugs (3 Sätze) vorg. Seitheben (3 Sätze)	KH- Schulterdrücken (3 Sätze) Seitheben (3 Sätze) Shrugs (3 Sätze) vorgebeugtes Seitheben (2 Sätze)
Pause			
Tag 3	<b><i>Rücken</i></b>	Rudern (3 Sätze) Frontziehen eng (3 Sätze) Nackenzug weit (3 Sätze)	Rudern (3 Sätze) Nackenzug weit (3 Sätze) Frontziehen T-Stange (3 Sätze) LH- Frontzug (1 Satz)
	<b><i>Trizeps</i></b>	Innenbankdrücken (4 Sätze) Trizepsdrücken (4 Sätze) Seil (3 Sätze) Dips (1 Satz)	Innenbankdrücken (4 Sätze) French (3 Sätze) Dips (3 Sätze) mit Gewicht
Tag 4	<b><i>Beine</i></b>	Kniebeuge (4 Sätze) Beinbizeps (4 Sätze) Waden (4 Sätze)	Beinbizeps (4 Sätze) Kniebeuge (4 Sätze) Waden (4 Sätze)
Pause			
Pause			