

Trainingsplan für Aufbau und Schwachstellenkompensation

Montag / Brust & Bauch	Dienstag / Rücken	Mittwoch / Unterstützungsmuskeln	Donnerstag / Beine	Freitag / Schwachstellen
Obere Brust (Schrägbankdrücken mit KH oder LH) oberen Teil treffen und 2 w-up Sätze 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Trapezmuskel (Rudern mit KH oder am Turm) Zug zur Burst, Ellenbogen nach außen 1 - 2 w-up Sätze 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Unterer Rücken (Kreuzheben) moderates Gewicht, vom Boden, Schulter zurück 1 - 2 w-up Sätze 3 Sätze maximal	Beinmuskulatur (Kniebeuge frei mit LH) moderates Gewicht, saubere Ausführung 1 - 2 w-up Sätze 3 Sätze maximal 2 Sätze Reduktion	Mittlere Brust (Flies mit am Kabel) stehend oder liegend, überkreuz 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion
Mittlere Brust (Flies mit am Kabel) stehend oder liegend, überkreuz 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Trapezmuskel (Reverseflies mit KH oder am Turm) vorgebeugt, Ellenbogen gerade oder gebeugt 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Seitliche Schulter (Seitheben mit KH) erst sitzend, dann stehend 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Beinmuskulatur (Schräge Beinpresse am Gerät) Schulterbreiter Stand, Hintern am Polster lassen 3 Sätze maximal 3 Sätze Reduktion	Obere Brust (Schrägbankdrücken mit KH oder LH) oberen Teil treffen und 1 - 2 w-up Sätze 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion
Brustmuskel (Flachbankdrücken mit KH oder LH) wenig Gewicht, viele Wiederholungen 3 Sätze auspumpen 2 Sätze Reduktion	Unterer Latissimus (Rudern am Turm oder mit KH) Rücken 90° zum Boden, Schultern zurück 3 Sätze auspumpen 2 Sätze Reduktion	Vordere Schulter (Schulterdrücken einarmig) KH oder Gerät, 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Quadriceps (Beinstrecker am Gerät) volle Streckung, Spannung halten 2 Sätze auspumpen	Trapezmuskel (Reverseflies mit KH oder am Turm) vorgebeugt, Ellenbogen gerade oder gebeugt 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion
Obere oder untere Brust (enges Brustdrücken oben oder negatives Bankdrücken) 3 Sätze auspumpen 1 Satz Reduktion	Obere oder untere Brust (enges Brustdrücken oben oder negatives Bankdrücken) 3 Sätze maximal 2 Sätze Reduktion	Biceps (Curls mit LH oder SZ) viel Gewicht, wenig Wiederholungen, unsauber 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 2 Sätze Reduktion	Biceps femoris (Beinbeuger am Gerät) Spannung halten 2 Sätze auspumpen	Unterer Latissimus (Rudern am Turm oder mit KH) Rücken 90° zum Boden, Schultern zurück 3 Sätze auspumpen 2 Sätze Reduktion
Gerade Bauchmuskulatur oben (Cruches am Seil) viel Gewicht, wenig Wiederholungen 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Rundmuskel (Latzug am Turm) abwechselnd zum Nacken und zur Brust 4 Sätze auspumpen 1 Satz Reduktion	Biceps (Konzentrationscurls mit KH oder am Gerät) Streckung und Pump 4 Sätze auspumpen 1 Satz Reduktion	Waden (Wadenheben sitzend oder stehend) viel Gewicht, wenig Wiederholungen 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Gerade Bauchmuskulatur oben (Cruches am Seil) viel Gewicht, wenig Wiederholungen 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion
Gerade Bauchmuskulatur unten (Beinheben) liegend oder hängend, ohne Gewicht 3 Sätze Wdh.	Moderates Cardiotraining (Laufband oder Stepper) Belastung gering, Dauer 45 min. HF zwischen 112 und 127 im Durchschnitt	Triceps (Stirndrücken mit KH, LH oder am Turm) viel Gewicht, wenig Wiederholungen, unsauber 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 2 Sätze Reduktion	Waden (Wadenheben sitzend oder stehend) viel Gewicht, wenig Wiederholungen 3 Sätze maximal 1 Satz Reduktion	Biceps (Konzentrationscurls mit KH oder am Gerät) Streckung und Pump 1 w-up Satz 4 Sätze auspumpen 1 Satz Reduktion
Seitliche Bauchmuskulatur (Beinheben seitlich oder Extensions) 2 Sätze pro Seite		Triceps (Stirndrücken mit KH, LH oder am Turm) viel Gewicht, wenig Wiederholungen, unsauber 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 2 Sätze Reduktion	Seitliche Bauchmuskulatur (Beinheben seitlich oder Extensions) 2 Sätze pro Seite	Triceps (Stirndrücken mit KH, LH oder am Turm) viel Gewicht, wenig Wiederholungen, unsauber 1 w-up Satz 3 Sätze maximal 2 Sätze Reduktion
		Triceps (Extensions am Turm) Spannung halten 4 Sätze auspumpen 1 Satz Reduktion		