



Und hier nochmal ein 4 er!

- Mo.: Schultern/Beine
- Di.: Rücken/Bizeps
- Mi.: Pause
- Do.: Brust/Trizeps
- Fr.: Waden/Trapez
- Sa.: Pause
- So.: Pause

Montag:

Schultern:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
3. Sätze Nackendrücken 6/8/10 W.
4. Sätze Seitheben 6/10/10/12 W.
3. Sätze einarmiges vorgebeugtes Seitheben am Kabelzug 6/8/10 W.

Beine:

- 10 min. Rad fahren !
2. Aufwärmsätze 20/15 W.
  4. Sätze Beinpresse 6/8/10/12 W.
  4. Sätze Beincurls liegend 8/8/10/12 W.
  - 2 - 3. Sätze Beinstrecker 8/10/(12?!) W.

Dienstag:

Rücken:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
3. Sätze Klimmzüge in den Nacken bis Mv.
4. Sätze Lh. Rudern 4/6/8/10 W.
3. Sätze Klimmzüge mit engem Griff bis Mv.
3. Sätze Hyperextensions 12 - 20 W.

Bizeps:

3. Sätze Lh. Curls 4/6/8 W.
- 2 - 3. Sätze Scott Curls 6/8/(8) W.

Donnerstag:

Brust:

2. Aufwärmsätze 15/15 W.
4. Sätze Kh. Schrägbankdrücken 6/8/8/10 W.
2. Sätze Lh. Flachbank 6/8 W.
3. Sätze Butterfly 6 - 12 W.

Trizeps:

3. Sätze Dips 6/8/10 W. (eventuell Zusatzgew.)
3. Sätze French Press 6/8/10 W.

Freitag:

3. Sätze sitzendes Wadenheben 10/15/20 W.
3. Sätze Waden an der Beinpresse 10/15/20 W.

Trapez:

- 1 - 2. Aufwärmsätze 15/15 W.
5. Sätze Lh. Shrugs 4/6/8/8/10 W.

Vor jedem Training 5 min. Cardio und nach dem Training 5 bis 10 min. Dehnen ! Bei den letzten 2 Wiederholungen sollte der Trainingsspartner helfen! Nach ca. 12 Wochen ca. 5 Tage Pause und dann von vorne Beginnen oder Plan wechseln !