

Individueller Trainingsplan



von: _____

am: _____

Bauch

G.-Nr.	Gerät	Tag 1	Kg	Tag 2	Kg	Tag 3	Kg	Sonstiges
E 1	Bauchmaschine							
E 1b	Abdominal							
B 3d	Rotator							

Rücken

G.-Nr.	Gerät	Tag 1	Kg	Tag 2	Kg	Tag 3	Kg
B 3c	Lower Back						
B 3b	Lower Back						
B 1c	Compound Row						
B 1a	Rückenstabilisat.						
B 1d	4-Way-Neck						
B 8	Lat. Zug						
B 12	Butterfly Reverse						
B 1	Rudern sitzend						
B 1	Rudern dynamisch						

Arme / Schultern / Brust

G.-Nr.	Gerät	Tag 1	Kg	Tag 2	Kg	Tag 3	Kg
F 1	Biceps Zug						
F 4	Triceps Maschine						
C 1	Bankdrücken						
C 10	Schrägbankdrücken						
C 8	Butterfly						
C 7	Lady Butterfly						
C 9	Brustmaschine						
D 1	Schulterpresse						
D 2	Seitheben						

Beine / Hüfte / Po

G.-Nr.	Gerät	Tag 1	Kg	Tag 2	Kg	Tag 3	Kg
A 1	Beinpresse						
A 2	Beinbeuger						
A 3	Beinstrecker						
A 4	Abduktoren						
A 5	Adduktoren						
A 6	Wadentrainer						
A 8	Gluteus Power F.						

Wiederholungen **3 x 20**
 Pause zwischen Sätzen **1 min**
 Geschwindigkeit **1 sec - 1 sec - 1 sec.**