Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Schultern			Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Schulterdrücken LH	1												
		2												
		3												
	Frontheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schulterdrücken KH	1												
		2												
		3												
	Seiheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Shrugs	1												
		2												
		3												
	Arnoldpressen	1												
		2												
		3												

Schultern			Woche 5			Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Schulterdrücken LH	1												
		2												
		3												
	Frontheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schulterdrücken KH	1												
		2												
		3												
	Seiheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Shrugs	1												
		2												
		3												
	Arnoldpressen	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Arme, Bauch			Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Enge Klimm-züge	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Konzentrations-curls	1												
		2												
		3												
	Kickbacks	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben	1												
		2												
		3												

Arme, Bauch			Woche 5			Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Enge Klimm-züge	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Konzentrations-curls	1												
		2												
		3												
	Kickbacks	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Beine			Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Front-kniebeugen	1												
		2												
		3												
	Wadenheben stehend	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Kreuzheben gest. Beine	1												
		2												
		3												
	Wadenheben sitzend	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Beinstrecken	1												
		2												
		3												
	Beincurls	1												
		2												
		3												

Beine			Woche 5			Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Front-kniebeugen	1												
		2												
		3												
	Wadenheben stehend	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Kreuzheben gest. Beine	1												
		2												
		3												
	Wadenheben sitzend	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Beinstrecken	1												
		2												
		3												
	Beincurls	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Rücken			Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	LH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Klimmzüge	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	KH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Pulldowns (weiter Griff)	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Jockey Row	1												
		2												
		3												
	KH-Überzüge	1												
		2												
		3												

Rücken			Woche 5			Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	LH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Klimmzüge	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	KH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Pulldowns (weiter Griff)	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Jockey Row	1												
		2												
		3												
	KH-Überzüge	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Brust, Bauch			Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	KH-Bankdrücken	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schrägbank-drücken	1												
		2												
		3												
	Fliegende	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben seitlich	1												
		2												
		3												

Brust, Bauch			Woche 5			Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	KH-Bankdrücken	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schrägbank-drücken	1												
		2												
		3												
	Fliegende	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben seitlich	1												
		2												
		3												