

Trainingssystem: FTS-7
Trainingsplan für 6-8 Wochen

Trainingseinheit 1 (Bizeps, Trizeps, Waden)				
Kurzhandel Curls 3 x 8-12				
Preacher Curls an einer Maschine 3 x 8-12				
Curls mit SZ-Stange 7 x 8-12				
Enges Bankdrücken 3 x 8-12				
Dips mit Zusatzgewicht 3 x 8-12				
Trizepsdrücken mit Kabel Überkopf 7 x 8-12				
Stehendes Wadenheben 3 x 8-12				
Sitzendes Wadenheben 4 x 15-20				
Wadenheben in der Beinpresse 7 x 10-12				

Trainingseinheit 2 (Beine)				
Kniebeugen 3 x 8-12				
Beinpresse 7 x 8-12				
Beinstrecker 7 x 8-15				
Dips mit Zusatzgewicht 3 x 8-12				
Kreuzheben mit gestreckten Beinen 3 x 8-12				
Beincurl (liegend) 3 x 10-15				
Beincurl (sitzend) 7 x 10-12				

Trainingseinheit 3 (Brust, Trizeps)				
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln 3 x 8-12				
Flachbankdrücken mit Kurzhanteln 3 x 8-12				
Fliegende auf der Schrägbank 3 x 8-12				
Dips mit Zusatzgewicht 3 x 8-12				
Crossover am Kabelzug 7 x 8-12				
Enges Bankdrücken 3 x 8-12				
Dips mit Zusatzgewicht 3 x 8-12				
Trizepsdrücken am Kabelzug mit Seil 7 x 8-12				

Trainingseinheit 4 (Rücken, Waden)				
Klimmzüge mit neutralem Griff 3 x bis Muskelversagen				
Latziehen (überkopf) mit weitem Griff 3 x 8-12				
Langhantelrudern 3 x 8-12				
Überzüge an einer Maschine 7 x 8-15				
Kurzhantel Shrugs 3 x 8-12				
Shrugs an einer Maschine 7 x 8-12				
Stehendes Wadenheben 3 x 8-12				
Sitzendes Wadenheben 4 x 15-20				
Wadenheben in der Beinpresse 7 x 10-12				

Trainingseinheit 5
(Schultern, Bizeps)

Sitzendes Kurzhandeldrücken 3 x 8-12				
Frontheben mit Kurzhandeln 3 x 8-12				
Seitheben an der Maschine 7 x 8-12				
Kurzhandel Backflys 3 x 12-15				
Reverse Butterfly an Einer Maschine 7 x 12-15				