

www.online-fitness-coaching.de

Trainingsplan von xx.xx.xxxx bis xx.xx.xxxx

Woche 1-2						
Kreuzheben 2x15	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Klimmzüge 2x15	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Kniebeugen 2x15	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Bankdrücken 2x15	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Military Press 2x15	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Langhantel Curls 1x15	80%	85%	90%	95%	100%	105%
French Press 1x15	80%	85%	90%	95%	100%	105%

Woche 3-4						
Kreuzheben 2x10	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Klimmzüge 2x10	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Kniebeugen 2x10	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Bankdrücken 2x10	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Military Press 2x10	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Langhantel Curls 1x10	80%	85%	90%	95%	100%	105%
French Press 1x10	80%	85%	90%	95%	100%	105%

Woche 5-6						
Kreuzheben 3x5	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Klimmzüge 3x5	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Kniebeugen 3x5	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Bankdrücken 3x5	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Military Press 3x5	80%	85%	90%	95%	100%	105%
Langhantel Curls 1x5	80%	85%	90%	95%	100%	105%
French Press 1x5	80%	85%	90%	95%	100%	105%

Zusätzliche Hinweise:

- Die Prozentangaben beziehen sich immer auf dein Maximalgewicht für den jeweiligen Wiederholungsbereich. Diesen Maximalwert musst du bevor du mit der Dekonditionierung beginnst m Training testen.
- Es wird 3 Mal pro Woche trainiert, Immer mindestens 2 Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Z.B. Montag, Mittwoch, Freitag.
- Ist der Plan durchtrainiert wird eine Dekonditionierung von 10 Tagen eingelegt und das ganze beginnt von vorne mit neuen Maximalgewichten.