

Name:

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

Brust/Rücken				
Bankdrücken 5x5				
Langhantelrudern 5x5				
Dips 4x10				
Klimmzüge 4x10				
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln 3x15				
Einarmiges rudern, vorgebeugt 3x15				

Beine				
Frontkniebeugen 5x5				
Rumänisches Kreuzheben 5x5				
Bulgarian Split Squats 4x10				
Legcurl liegend 4x10				
Ausfallschritte mit Langhantel 3x15				
Wadenheben, stehend 4x20				

Arme/Schulter				
Military Press 5x5				
Seitheben, sitzend und vorgebeugt 2x15				
Langhantelcurls 3x8				
Floor Press 3x8				
Kurhantelcurls, sitzend 3x15				
French Press 3x15				

Zusätzliche Hinweise:

- **Es wird 3-5 Mal pro Woche trainiert. Maximal 3 Trainingstage in Folge dann mindestens 1 Tag Pause. Empfehlung 4 mal pro Woche: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag**
- **Die Pausenzeiten sollten zwischen den Sätzen bei maximal 2 Minuten liegen. In den Übungen bei denen 5x5 trainiert wird sind maximal 3 Minuten erlaubt.**
- **Es muss immer mit einwandfreier Technik trainiert werden. Bei offenen Fragen zur Technik besuche www.online-fitness-coaching.com und schau dir die Übungsbeschreibungen an.**