

5x5 Training

Name:

www.online-fitness-coaching.de

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

Workout 1					
Kniebeugen 5x5					
Kreuzheben 5x5					
Klimmzüge 5x5					
Military Press 5x5					
Isolationsübung 2x12					

Workout 2					
Bankdrücken 5x5					
Kniebeugen 5x5					
Langhantelrudern 5x5					
Isolationsübung 2x12					

Workout 3					
Kniebeugen 5x5					
Kreuzheben 5x5					
Bannkdrücken 5x5					
Isolationsübung 2x12					

Zusätzliche Hinweise:

- Die Isolationsübung ist optional und kein Muss. Isolationsübungen sollten nur angewendet werden um Schwachstellen zu verbessern. Es sollte nicht an jedem Trainingstag die selbe Isolationsübung verwendet werden. Es empfiehlt sich zum Beispiel Workout 1: Bizepscurl, Workout 2: French Press, Workout 3: Situps oder Planks
- Die Pausenzeiten sollten zwischen den 5x5 Sätzen bei 2-3 Minuten liegen.