

Hardgainer Trainingsplan

Übungen / Sätze / Wiederholungszahlen						
Kniebeugen 3x10						
Bankdrücken 3x12						
Kreuzheben 3x5						
Klimmzüge 3x10						
Military Press 3x12						
French Press 1x12						
Langhantel Bizeps Curls 1x12						

Zusätzliche Hinweise:

- **Es wird 3 Mal pro Woche trainiert. Immer mindestens 1 Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Empfehlung jeden zweiten Tag: Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag, Dienstag, Donnerstag, usw.**
- **Die Pausenzeiten sollten zwischen den Sätzen bei maximal 2 Minuten liegen. Bei Kniebeugen und Kreuzheben sind auch 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.**
- **Die Trainingsgewichte werden in jedem Training um 2,5kg gesteigert. Sollte das nicht möglich sein wird in jedem Training 1-2 Wiederholungen pro Satz mehr gemacht bis genug Kraft vorhanden ist um wieder das Gewicht zu erhöhen.**
- **Der Bauch wird bei den Grundübungen schon genug mit trainiert, sollte Bauch jedoch eine persönliche Schwäche sein kann an jedes zweite Training noch 1-2 Sätze Bauchtraining angehängt werden.**