

Trainingsfrequenz: 3 mal pro Woche
Trainingssystem: German Volumen Training
Dauer pro Trainingseinheit: ca. 60 min.
Ziel: Muskelaufbau



Workout 1	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:
Bankdrücken 10x10					
Klimmzüge 10x10					
Fliegende mit Kurzhanteln 3x12					
Kurzhantel rudern: 3x12					

Workout 2	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:
Kniebeugen 10x10					
Beinbeuger Maschine 3x12					
Beinheben (hängend) 5x10					

Workout 3	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:
Langhantelcurs 10x10					
Floorpress 10x10					
Seitheben 3x12					