

Name: -
 Trainingssystem: HIT
 Trainingsfrequenz: 3mal pro Woche
 Dauer pro Trainingseinheit: ca. 30 min.
 Ziel: Muskelaufbau



Montag – Rücken, Bizeps

Kreuzheben 1x6-8				
Klimmzüge Eng (UG) bis Muskelversagen				
T-Bar rudern 1x6-8				
LH Curls 1x6-8				

Mittwoch – Beine

20er Kniebeugen				
Beinstrecker 1x12-15				
Beinpresse 1x12-15				
Beinbeuger 1x12-15				
Wadenheben 1x15-20				

Freitag – Brust, Trizeps

Bankdrücken 1x6-8				
Dips direkt im Anschluss bis Muskelversagen				
Military Press 1x4-6				
French Press 1x4-6				