

TRAININGSPLAN

Name: Boris Klug Trainer: Kathi

Trainingsziel: Muskelaufbau, Gesundheit

Gewicht: 80 kg Datum: 05.03.24

Ganzkörper-Plan Splitt-Plan

AUFWÄRMEN			CARDIOTRAINING		
Gerät	Minuten	Puls	Gerät	Minuten	Puls
Laufband/	} 10-15	moderat (bis 115 bpm)	/		
Fahrrad					
Stepper					

Übung	Satzzahl	Wiederholung
Brust: Brustpresse	2	10-15
Schrägbank drücken	2	10-15
Schultern: Außenrotation am Kabelzug	3	10-15
Seitheben am Kabelzug	3	10-15
Trizeps: Trizepsmaschine	2	10-15
Bauch: Bauchpresse	2	10-12

TAG 1

Übung	Satzzahl	Wiederholung
Bene: Beinpresse 90°	3	10-15
Beinstrecker	2	10-12
Beinbeuger	2	10-12
Wadenheben	2	15-20
Oberkörper: Liegestütze	2	Max.
Klimmzüge	2	Max.
Bauch: Planks	3	Max.

TAG 2

Übung	Satzzahl	Wiederholung
Rücken: Latzug	2	10-12
Ruderzugmaschine im Obergriff	3	10-15
Schultern: Reverse Butterfly	3	10-15
Außenrotation am Kabelzug	2	10-15
Bizeps: Bizepsmaschine	2	10-15
Bauch: Crunches auf der Bank	3	10-12

TAG 3