

Brust & Trizeps		Mo.		Schulter & Trapezius		Mi.	
Übung / Trainingstag		A		Übung / Trainingstag		B	
Gewicht/Wiederholungen		KG	WDH	Gewicht/Wiederholungen		KG	WDH
Bankdrücken		40 kg	Mv	Military Press		25 kg	Mv
Initialisierungssatz 60/60				Initialisierungssatz 60/60			
Butterfly		100 kg	6 Wdh.	Seitheben-reisend im Sitzen		13 kg	5 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
Flyings / Schrägebank		21 kg	8 Wdh.	Frontheben		30 kg	6 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
3 Minuten Pause				3 Minuten Pause			
Trizepsdrücken sitzend		21 kg	8 Wdh.	Arnold-Press		16 kg	8 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. Halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
Kick Back		18 kg	5 Wdh.	Rudern aufrecht		30 kg	6 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
Schädelzertrümmerer		10 kg	8 Wdh.	Nackendrücken		30 kg	6 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
Beine & Waden		Fr.		Rücken & Bizeps		Sa.	
Übung / Trainingstag		C		Übung / Trainingstag		D	
Gewicht/Wiederholungen		KG	WDH	Gewicht/Wiederholungen		KG	WDH
Kniebeugen		20 kg	Mv	Rudern vorgebeugt		30 kg	Mv
Initialisierungssatz 60/60				Initialisierungssatz 60/60			
Beincurls		40 kg	5 Wdh.	Rudern		190 kg	5 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
Wadenheben		120 kg	6 Wdh.	Latziehen zum Nacken		80 kg	6 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
3 Minuten Pause				3 Minuten Pause			
Beincurls sitzend		140 kg	8 Wdh.	Scott-bank-curl		25 kg	8 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
Seitheben im Liegen		11 kg	6 Wdh.	Konzentrationsübung		18 kg	6 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			
Bauchcurls		140 kg	6 Wdh.	Hammercurls		18 kg	6 Wdh.
4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten				4-6 Wdh. / -30% / -30% / 15 Sek. halten			

1 Woche Initialisierungssätze - darauffkommende Woche Maximalgewicht mit wenig Wiederholungen -
darauffolgende Woche Maximalwiederholungen mit optimalem Gewicht