

TRAININGSPLAN: ALTERNIERENDER PUSH-PULL-BEINE



Push 1	Sätze	Gewicht							
Flachbankdrücken	3x6								
KH-Schrägbankdrücken	3x8-12								
Flys am Kabel	3x8-12								
Military Press	3x6								
Seitheben	3x10-12								
Trizeps am Seil	3x10-12								
Sit-Ups	3x10-12								

Pull 1	Sätze	Gewicht							
Rudern am Kabel mit breitem Griff	3x10-12								
Klimmzüge breit oder Latzug	3x10-12								
KH-Rudern	3x8-12								
Hyperextensions	3x8-12								
Butterfly Reverse	3x8-12								
Curls Maschine	3x8-12								
Konzentrationscurls	3x8-12								

Beine 1	Sätze	Gewicht							
Beinpresse	3x6-8								
Bulgarian Split Squat	3x10								
Beinbeuger	3x10-12								
Beinstrecker	3x10-12								
Abduktoren	3x8-12								
Waden stehend	3x8-12								

Push 2	Sätze	Gewicht							
Schrägbankdrücken	3x8-10								
Butterfly	3x10-12								
KH-Drücken Schulter	3x8-12								
Seitheben am Kabel	3x8-12								
Trizeps mit Stange	3x8-12								
Trizeps mit Seil Überkopf	3x8-12								
Beinheben	3x8-12								

Pull 2	Sätze	Gewicht							
Langhantelrudern	3x8								
Latzug breit	3x10								
Rudern am Kabel mit V-Griff	3x8-12								
Vorgebeugtes Seitheben	3x8-12								
Hammercurls	3x8-12								
Curls am Kabel	3x8-12								

Beine 2	Sätze	Gewicht							
Kniebeugen	3x6								
Beinpresse	3x10-12								
Ausfallschritte	3x10 (jedes Bein)								
Beinbeuger liegend	3x10-12								
Waden sitzend	3x8-12								

INFORMATIONEN ZU DIESEM TRAININGSPLAN:



- Pausenzeiten 60-150 Sekunden
- Das Aufwärmen gestaltest Du an Hand von Deinem Arbeitsgewicht (z.B. 50kg Kniebeugen).
 - 1. Satz: Stange oder direkt 40% vom Arbeitsgewicht und 10 Wiederholungen (10 x 20kg).
 - 2. Satz: 60% vom Arbeitsgewicht und 5 Wiederholungen (5 x 30kg).
 - 3. Satz: 80% vom Arbeitsgewicht und 2 Wiederholungen (2 x 40kg).
 - Arbeitssätze: z.B. 4 Sätze mit 6 Wiederholungen (4x6 x 50kg).
- Das Arbeitsgewicht ist das Gewicht, welches Du mit den angegebenen Wiederholungen gerade noch so technisch sauber schaffst. Schaffst Du also z.B. die Kniebeuge mit 50kg 4x6, dann ist das Dein Arbeitsgewicht. Daran orientieren sich somit Deine Aufwärmätze. Solltest Du Dein Arbeitsgewicht nicht wissen, dann fang einfach mit der Stange als Deinem Arbeitsgewicht an und erhöhe langsam von Einheit zu Einheit um 2,5kg insgesamt. Nimmst Du nur die Stange, dann entfallen die Aufwärmätze noch.
- Dies gilt für alle Grundübungen, bei kleineren Übungen oder nachfolgenden Übungen der selben Muskelgruppe genügt ein Aufwärmatz mit der Hälfte des Arbeitsgewichtes und 10 Wiederholungen.
- Steigerung der Gewichte um die kleinste Einheit, wenn alle Sätze mit den angegebenen Wiederholungen geschafft wurden. Danach lässt Du das Gewicht gleich, bis Du wieder in allen Sätzen die angegebenen Wiederholungen geschafft hast.
- Bei Frauen kann es am Anfang vom Gewichtstraining zu einer Gewichtszunahme kommen, dies sind aber nur hormonell bedingte Wassereinlagerungen die nach 6-10 Wochen wieder verschwinden (bei näheren Fragen oder Bedenken kannst Du Dich auch gerne an uns wenden).
- Die Trainingstage führst Du wie folgt aus.
- Also z.B.:
 - Montag: Push 1
 - Dienstag: Pull 1
 - Mittwoch: Beine 1
 - Donnerstag: Push 2
 - Freitag: Pull 2
 - Samstag: Beine 2
 - Sonntag: Pause

20% Neukunden-Rabatt:

Code: TP-POWER

www.tnt-supplements.de