

TRAININGSPLAN: OBERKÖRPER/UNTERKÖRPERSPLIT



Tag A Oberkörper	Sätze	Gewicht							
Bankdrücken	3x6								
KH Schrägbankdrücken	3x8-10								
Schulterdrücken	3x8-10								
Breites Rudern zur Brust	3x8-10								
Klimmzüge breit	3x8-10								
Seitheben	5x20								
Trizeps gerade Stange	3x10-12								
SZ-Curls	3x10-12								

Tag B Unterkörper	Sätze	Gewicht							
Kniebeugen	3x6								
Kreuzheben	3x5								
Beinpresse einbeinig	3x6-8								
Beinbeuger stehend/sitzend	3x10								
Waden stehend	3x10-12								
Crunches	3x max								

Tag C Oberkörper	Sätze	Gewicht							
Schrägbankdrücken	3x10-12								
Butterfly	3x12-15								
Rudern am Kabel eng	3x8-10								
Breites Rudern zur Brust	3x10								
Seitheben	3x10-12								
Trizeps am Seilzug	3x10-12								
Konzentrationscurls	3x10-12								
Facepulls	3x12-15								

Tag D Unterkörper	Sätze	Gewicht							
Rumänisches KH	3x6								
Beinpresse	3x8								
Beinstrecker	3x10-12								
Beinbeuger liegend	3x10-12								
Ausfallschritte	2x8								
Waden sitzend	3x10								
Situps	3x10-12								

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 Aufwärmsätze. 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 Aufwärmsätze noch.
- Dies gilt für alle Grundübungen, bei kleineren Übungen oder nachfolgenden Übungen der selben Muskelgruppe genügt ein Aufwärmsatz 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.
- Die Trainingstage führst Du wie folgt aus.
- Also z.B.:
 - Montag A
 - Dienstag B
 - Donnerstag C
 - Freitag D
 - Montag A
 - usw.

20% Neukunden-Rabatt:

Code: TP-POWER

www.tnt-supplements.de