Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Schultern			Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht
Supersatz 1	Schulterdrücken LH	1												
		2												
		3												
	Frontheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schulterdrücken KH	1												
		2												
		3												
	Seiheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Shrugs	1												
		2												
		3												
	Arnoldpressen	1												
		2												
		3												

Schultern			Woche 5			Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Wiederholungen Erreicht
Supersatz 1	Schulterdrücken LH	1												
		2												
		3												
	Frontheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schulterdrücken KH	1												
		2												
		3												
	Seiheben KH	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Shrugs	1												
		2												
		3												
	Arnoldpressen	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Arme, Bauch		Woche 1				Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Enge Klimm-züge	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Konzentrations-curls	1												
		2												
		3												
	Kickbacks	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben	1												
		2												
		3												

Arme, Bauch		Woche 5				Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Enge Klimm-züge	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Konzentrations-curls	1												
		2												
		3												
	Kickbacks	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Beine		Woche 1				Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Front-kniebeugen	1												
		2												
		3												
	Wadenheben stehend	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Kreuzheben gest. Beine	1												
		2												
		3												
	Wadenheben sitzend	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Beinstrecken	1												
		2												
		3												
	Beincurls	1												
		2												
		3												

Beine		Woche 5				Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	Front-kniebeugen	1												
		2												
		3												
	Wadenheben stehend	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Kreuzheben gest. Beine	1												
		2												
		3												
	Wadenheben sitzend	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Beinstrecken	1												
		2												
		3												
	Beincurls	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Rücken		Woche 1				Woche 2			Woche 3			Woche 4		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	LH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Klimmzüge	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	KH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Pulldowns (weiter Griff)	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Jockey Row	1												
		2												
		3												
	KH-Überzüge	1												
		2												
		3												

Rücken		Woche 5				Woche 6			Woche 7			Woche 8		
		Satz	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht	Gewicht	Wiederholungen Ziel	Erreicht
Supersatz 1	LH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Klimmzüge	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	KH-Rudern vorgebeugt	1												
		2												
		3												
	Pulldowns (weiter Griff)	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Jockey Row	1												
		2												
		3												
	KH-Überzüge	1												
		2												
		3												

Muskelaufbau Trainingsplan 1

Dieses Trainingsprogramm ist für all jene gedacht, die schon mindestens einige Monate trainieren. Es ist ein 5 Tage-Splitprogramm. Alle Muskelgruppen werden innerhalb einer Woche trainiert.

1. Tag Schultern
2. Tag Arme, Bauch
3. Tag Beine
4. Tag Rücken
5. Tag Brust, Bauch
6. Tag Frei
7. Tag Frei

Muskel-Tipps
http://www-muskel-tipps.de

Copyright 2008

Brust, Bauch		Satz	Woche 1 Gewicht	Woche 1 Wiederholungen Ziel	Woche 1 Wiederholungen Erreicht	Woche 2 Gewicht	Woche 2 Wiederholungen Ziel	Woche 2 Wiederholungen Erreicht	Woche 3 Gewicht	Woche 3 Wiederholungen Ziel	Woche 3 Wiederholungen Erreicht	Woche 4 Gewicht	Woche 4 Wiederholungen Ziel	Woche 4 Wiederholungen Erreicht
Supersatz 1	KH-Bankdrücken	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schrägbank-drücken	1												
		2												
		3												
	Fliegende	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben seitlich	1												
		2												
		3												

Brust, Bauch		Satz	Woche 5 Gewicht	Woche 5 Wiederholungen Ziel	Woche 5 Wiederholungen Erreicht	Woche 6 Gewicht	Woche 6 Wiederholungen Ziel	Woche 6 Wiederholungen Erreicht	Woche 7 Gewicht	Woche 7 Wiederholungen Ziel	Woche 7 Wiederholungen Erreicht	Woche 8 Gewicht	Woche 8 Wiederholungen Ziel	Woche 8 Wiederholungen Erreicht
Supersatz 1	KH-Bankdrücken	1												
		2												
		3												
	Dips	1												
		2												
		3												
Supersatz 2	Schrägbank-drücken	1												
		2												
		3												
	Fliegende	1												
		2												
		3												
Supersatz 3	Crunch	1												
		2												
		3												
	Beinheben seitlich	1												
		2												
		3												