

Armstrecken Kabel Trizeps Extension Cable Zugseil / ger. Griff reverse	A	53	WH	12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10				
Frontheben KH Front Raise Dumbbell	A	88	WH	20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17				
Seitenheben KH Lateral Raise	A	88	WH	20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17				
Rear Delt	A	16	WH	20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17				
Bauch Abdominal 2 gerade, 1 li, 1 re	A	27	WH	20	20	20	20					20	20	20	20					20	20	20	20				
	A		WH																								
	A		WH																								
	A		WH																								
	A		WH																								

COOL DOWN & STRETCH

Trainingsprogramm

Ausdauer / Endurance



2er Split Man Push Pull

Dauer in [Wo] 9
 Pausenlänge [s]: 45
 Geschwindigkeit [s]: 1-0-1

Warm-up	10 min	130 bpm
Cardio	- min	- kcal
Cool Down	5 min	120 bpm

3 x Pro Woche (ABA/BAB)
 4 x Pro Woche (ABAB/BABA)

V10.0

06.09.2019					26.09.2019					27.09.2019					17.10.2019					18.10.2019					07.11.2019				
Level 1					Level 2					Level 3					Neuer Termin														
1	2	3	4	C	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			

WARM UP		Split Pull	Gerät Nr.	WH	Gew	OK	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7
Rückenaufrichten 45° Back Extension							B	44						20	20								20	20								20	20
Kreuzheben Deadlift		B	85						12	12	12	10	8					12	12	12	10	8					12	12	12	10	8		
Prone Leg Curl Start: Rolle:		B	17						12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			
Waden sitzend Sitting calf		B	24						20	20								20	20								20	20					
Waden stehend Standing Calf		B	56						20	20	20							20	20	20							20	20	20				
Klimmzug Pull UP reverse Grip		B	73						10	10	10	9						10	10	10	9						10	10	10	9			
Latzug breit Wide Pulldown Hammer Strength		B	31						12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			

Rudern Kabel Row Cable	B	50	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					
			Gew																						
			OK																						
LH Biceps Curl Barbell	B	85	WH	12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10				
			Gew																						
			OK																						
KH Hammer Curl Dumbbell	B	88	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					
			Gew																						
			OK																						
Schulterheben Shruggs Goliath	B	55	WH	12	12	12	10				12	12	12	10				12	12	12	10				
			Gew																						
			OK																						
Cool Down / Stretching	B	-	WH																						
			Gew																						
			OK																						
	B		WH																						
			Gew																						
			OK																						
	B		WH																						
			Gew																						
			OK																						
	B		WH																						
			Gew																						
			OK																						

COOL DOWN & STRETCH