Trainingsprogramm

3er Split
Push Pull Leg

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

Ausdauer / Endurance

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

ATHLETIC FITNESS

Trainingshäufigkeit:
4 x pro Woche (ABCA/BCAB/CABC)
6 x pro Woche (ABCABC)

V10.0

WARM UP	Split Push	Gerät Nr.		Level 1									Level 2									Level 3								
				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	Neuer Termin	27
				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
Aussenrotation Warmup	A	**54**	WH			20	20								20	20								20	20					
			Gew																											
			OK																											
Pull Over Goliath	A	**65**	WH			12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			
			Gew																											
			OK																											
Bankdrücken LH **Bench Press**	A	**81**	WH			12	12	12	10	8					12	12	12	10	8					12	12	12	10	8		
			Gew																											
			OK																											
Als Supersatz zum Bench Press **Push UP Diamond**	A	**0**	WH			30									30									30						
			Gew																											
			OK																											
Bankdrücken schräg KH **Bench Press Incline Dumbbell**	A	**88**	WH			12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			
			Gew																											
			OK																											
Pectoral Fly	A	**16**	WH			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
			Gew																											
			OK																											
Armstrecken Kabel **Trizeps Extension Cable** Zugseil / ger. Griff reverse	A	**53**	WH			12	12	12	10	8					12	12	12	10	8					12	12	12	10	8		
			Gew																											
			OK																											

French Press	A	**88**	WH		12	12	12						12	12	12						12	12	12				
			Gew																								
			OK																								
Trizeps strecken Überkopf **Sitting Overhead Triceps**	A	**88**	WH		12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10			
			Gew																								
			OK																								
Dips **Dips** Hexagon P6	A	**74**	WH		12	12	12						12	12	12						12	12	12				
			Gew																								
			OK																								
	A		WH																								
			Gew																								
			OK																								
	A		WH																								
			Gew																								
			OK																								
	A		WH																								
			Gew																								
			OK																								
	A		WH																								
			Gew																								
			OK																								
	A		WH																								
			Gew																								
			OK																								
	A		WH																								
			Gew																								
			OK																								

COOL DOWN & STRETCH

Trainingsprogramm

3er Split
Push Pull Leg

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

Ausdauer / Endurance

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

ATHLETIC FITNESS

Trainingshäufigkeit:
4 x pro Woche (ABCA/BCAB/CABC)
6 x pro Woche (ABCABC)

V10.0

				Level 1									Level 2								Level 3								
				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	Neuer Termin	27
WARM UP	Split Pull	Gerät Nr.		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
Klimmzug			WH			10	10	10	9						10	10	10	9						10	10	10	9			
Pull UP	B	**73**	Gew																											
reverse Grip			OK																											
Latzug breit			WH			12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			
Wide Pulldown	B	**31**	Gew																											
Hammer Strength			OK																											
			WH			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
Latzug zum Nacken	B	**52**	Gew																											
			OK																											
Rudern Kabel			WH			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
Row Cable	B	**50**	Gew																											
			OK																											
Rudern KH			WH			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
Row Free Dumbbell	B	**88**	Gew																											
			OK																											
LH			WH			12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			
Biceps Curl Barbell	B	**85**	Gew																											
Schwer			OK																											
			WH			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
Overhead Biceps Cable	B	**54**	Gew																											
			OK																											

				1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Hammer Curl	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																					
Bauch **Abdominal** 2 gerade, 1 li, 1 re	B	**27**	WH	20	20	20	17				20	20	20	17				20	20	20	17			
			Gew																					
			OK																					
Cool Down / Stretching	B	**-**	WH																					
			Gew																					
			OK																					
	B		WH																					
			Gew																					
			OK																					
	B		WH																					
			Gew																					
			OK																					
	B		WH																					
			Gew																					
			OK																					
	B		WH																					
			Gew																					
			OK																					
	B		WH																					
			Gew																					
			OK																					

COOL DOWN & STRETCH

Trainingsprogramm

3er Split
Push Pull Leg

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

Ausdauer / Endurance

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

ATHLETIC FITNESS

Trainingshäufigkeit:
4 x pro Woche (ABCA/BCAB/CABC)
6 x pro Woche (ABCABC)

V10.0

				Level 1									Level 2								Level 3								
				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	Neuer Termin	27
WARM UP	Split Leg	Gerät Nr.		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	C	44	WH			20	20								20	20								20	20					
45° Back Extension			Gew																											
			OK																											
Kniebeuge	C	85	WH			12	12	12	10	8					12	12	12	10	8					12	12	12	10	8		
Squat Free			Gew																											
			OK																											
Beinpresse	C	21	WH			12	12	12							12	12	12							12	12	12				
Linear Leg Press			Gew																											
Hammer Strength			OK																											
Kreuzheben	C	85	WH			12	12	12	10	8					12	12	12	10	8					12	12	12	10	8		
Deadlift			Gew																											
			OK																											
	C	17	WH			12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			
Prone Leg Curl			Gew																											
Start: Rolle:			OK																											
Beinstrecker	C	18	WH			12	12	12	10						12	12	12	10						12	12	12	10			
Leg Extension MTS			Gew																											
Start:			OK																											
Waden sitzend	C	24	WH			20	20								20	20								20	20					
Sitting calf			Gew																											
			OK																											

Waden stehend **Standing Calf**	C	**56**	WH		20	20	20						20	20	20						20	20	20						
			Gew																										
			OK																										
Frontheben KH **Front Raise Dumbbell**	C	**88**	WH		20	20	20						20	20	20						20	20	20						
			Gew																										
			OK																										
Seitenheben KH **Lateral Raise**	C	**88**	WH		20	20	20						20	20	20						20	20	20						
			Gew																										
			OK																										
Rear Delt	C	**16**	WH		20	20	20						20	20	20						20	20	20						
			Gew																										
			OK																										
	C		WH																										
			Gew																										
			OK																										
	C		WH																										
			Gew																										
			OK																										
	C		WH																										
			Gew																										
			OK																										
	C		WH																										
			Gew																										
			OK																										
	C		WH																										
			Gew																										
			OK																										
	C		WH																										
			Gew																										
			OK																										

COOL DOWN & STRETCH