Trainingsplan

Gerät (Übung)	Sätze	Wiederholungen
Brustpresse	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Butterfly	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Rücken (Breiter Griff) und Rücken Gerät	Jeweils 3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Rudern (Enger Griff)	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Beinpresse	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12

Gerät (Übung)	Sätze	Wiederholungen
Bizepscurls (mit Hanteln oder an der Maschine)	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Trizepsdrücken (mit dem Seil)	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Adduktoren	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Abduktoren	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Wadenmaschine	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12

Gerät (Übung)	Sätze	Wiederholungen
Beinheben	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Sit Ups (mit Gerät)	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Seitliche Bauchmuskeln (mit Gerät)	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Beinbeuger	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
Beinstrecker	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12

Gerät (Übung)	Sätze	Wiederholungen
	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12
	3 Gewicht (Scheiben):	10 - 12