Push Pull Legs

MeinFitnessbuddy.de

Plan für

Ab

Trag dein Gewicht ein. Erhöhe, sobald die obere Wiederholungszahl in allen Sätzen steht.

Push

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause
Bankdrücken	4	6-8		180 s
Schulterdrücken	3	8-10		120 s
Schrägbankdrücken	3	8-10		120 s
Seitheben	3	12-15		60 s
Trizepsdrücken am Kabel	3	10-12		60 s

Pull

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause
Kreuzheben	3	5		180 s
Latzug	4	8-10		120 s
Rudern am Kabel	3	10-12		90 s
Face Pull	3	12-15		60 s
Bizepscurls	3	10-12		60 s

Legs

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause
Kniebeuge	4	6-8		180 s
Beinpresse	3	10-12		120 s
Rumänisches Kreuzheben	3	8-10		120 s
Wadenheben	3	12-15		60 s
Beinheben	3	12-15		60 s

Sätze je Woche: Drücken 16 · Ziehen 16 · Beine 13 · Rumpf 3 (bei einer Runde)

Die Wochensumme gilt für drei Tage. Wer sechsmal trainiert, streicht in jeder Einheit einen Satz der kleinen Übungen, sonst liegt er über dem, was sich erholen lässt.

Kreuzheben steht mit drei Sätzen zu fünf Wiederholungen am Anfang des Pull-Tages. Es ist die Übung, die am meisten kostet, und sie gehört deshalb nach vorn.

Vorlage von MeinFitnessbuddy.de: Trainingsplan und Trainingstagebuch im Browser, kostenlos und werbefrei