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)

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